



• MAKKELIJK EN SNEL •

| MAALTIJD                                                                                                                                                                                                                                                  | MAAT    | GEWICHT                                                 | PRIJS (EX. BTW)                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>INDONESISCHE PITTIGE KIP BALADO</b><br>Rijst, kip, wortel, maïs, bonen, sambal, rode pepers, sjalot, knoflook, tomaat.<br><br><b>KIP</b><br>■ Halal<br>■ Glutenvrij | REGULAR | 550 G<br>KH 81 g<br>Eiwit 31 g<br>Vet 14 g<br>Kcal 581  | Per maaltijd € 6,50<br>Per doos (6) €39,00<br><br>Artikelcode: 13504022 |
|                                                                                                                                                                                                                                                           | XL      | 705 G<br>KH 100 g<br>Eiwit 37 g<br>Vet 17 g<br>Kcal 719 | Per maaltijd € 6,78<br>Per doos (6) €40,68<br><br>Artikelcode: 13503050 |

|                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                        |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>SURINAAMSE ROTI KIP</b><br>Roti kip, kerrie aardappel, kouseband, gebakken ei.<br><br><b>KIP</b><br>■ Halal<br>■ Glutenvrij | REGULAR                                                                                                                                                                | 598 G<br>KH 71 g<br>Eiwit 36 g<br>Vet 25 g<br>Kcal 668 | Per maaltijd € 7,40<br>Per doos (6) €44,40<br><br>Artikelcode: 13504020 |
|                                                                                                                                                                                                                   |  <b>SERVEERTIP: GARNEER DIRECT VOOR OPDIENEN MET GEBAKKEN UITJES EN CASHENWNOTEN.</b> |                                                        |                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                |         |                                                        |                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>NASI MET KIP IN SATESAUS</b><br>Nasi kuning, kip, satesaus, sajor boontjes.<br><br><b>KIP</b><br>■ Halal | REGULAR | 580 G<br>KH 79 g<br>Eiwit 36 g<br>Vet 23 g<br>Kcal 688 | Per maaltijd € 6,50<br>Per doos (6) €39,00<br><br>Artikelcode: 13504023 |
|                                                                                                                                                                                                | XL      | 750 G<br>KH 97 g<br>Eiwit 45 g<br>Vet 31 g<br>Kcal 870 | Per maaltijd € 6,78<br>Per doos (6) €40,68<br><br>Artikelcode: 13503051 |

|                                                                                                                                                                                                       |         |                                                        |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>KIP MASALA</b><br>Rijst, kip, bonen, sperziebonen, tomaat.<br><br><b>KIP</b><br>■ Glutenvrij<br>■ Lactosevrij | REGULAR | 540 G<br>KH 86 g<br>Eiwit 35 g<br>Vet 12 g<br>Kcal 610 | Per maaltijd € 6,50<br>Per doos (6) €39,00<br><br>Artikelcode: 13504012 |
|                                                                                                                                                                                                       | XL      | 730 G<br>KH 99 g<br>Eiwit 50 g<br>Vet 20 g<br>Kcal 760 | Per maaltijd € 6,78<br>Per doos (6) €40,68<br><br>Artikelcode: 13503040 |

• BINNEN TIEN MINUTEN KLAAR •

| MAALTIJD                                                                                                                                                                    | MAAT    | GEWICHT                                                | PRIJS (EX. BTW)                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>PASTA PENNE PESTO KIP</b><br>Pasta, kip, tomaat, spinazie, room<br><br><b>KIP</b> | REGULAR | 570 G<br>KH 74 g<br>Eiwit 35 g<br>Vet 14 g<br>Kcal 581 | Per maaltijd € 5,75<br>Per doos (6) €34,50<br><br>Artikelcode: 13504009 |
|                                                                                                                                                                             | XL      | 700 G<br>KH 91 g<br>Eiwit 43 g<br>Vet 17 g<br>Kcal 714 | Per maaltijd € 6,40<br>Per doos (6) €38,40<br><br>Artikelcode: 13503039 |

|                                                                                                                                                                                                                   |         |                                                         |                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>MEXICAANSE KIPSCHOTEL</b><br>Rijst, kip, maïs, kidneybonen, paprika.<br><br><b>KIP</b><br>■ Glutenvrij<br>■ Lactosevrij | REGULAR | 530 G<br>KH 80 g<br>Eiwit 37 g<br>Vet 13 g<br>Kcal 599  | Per maaltijd € 6,50<br>Per doos (6) €39,00<br><br>Artikelcode: 13504003 |
|                                                                                                                                                                                                                   | XL      | 720 G<br>KH 101 g<br>Eiwit 50 g<br>Vet 17 g<br>Kcal 778 | Per maaltijd € 6,78<br>Per doos (6) €40,68<br><br>Artikelcode: 13503041 |

|                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>KIP TAJINE SAUS COUSCOUS</b><br>Couscous, kip, courgette, pompoen, rozijnen.<br><br><b>KIP</b><br>■ Lactosevrij | REGULAR                                                                                                                                                                    | 590 G<br>KH 84 g<br>Eiwit 33 g<br>Vet 14 g<br>Kcal 613 | Per maaltijd € 7,40<br>Per doos (6) €44,40<br><br>Artikelcode: 13504018 |
|                                                                                                                                                                                                           |  <b>SERVEERTIP: GARNEER DIRECT VOOR OPDIENEN MET GRANAATAPPEL PITJES EN SPINAZIE.</b> |                                                        |                                                                         |

|                                                                                                                                                                                                      |         |                                                         |                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>THREE CUP CHICKEN</b><br>Rijst, kip, broccoli, soja saus, rode peper.<br><br><b>KIP</b><br>■ Lactosevrij | REGULAR | 517 G<br>KH 83 g<br>Eiwit 32 g<br>Vet 17 g<br>Kcal 615  | Per maaltijd € 6,50<br>Per doos (6) €39,00<br><br>Artikelcode: 13504007 |
|                                                                                                                                                                                                      | XL      | 645 G<br>KH 129 g<br>Eiwit 34 g<br>Vet 18 g<br>Kcal 826 | Per maaltijd € 6,78<br>Per doos (6) €40,68<br><br>Artikelcode: 13503031 |

• TWEE VERSCHILLENDE MATEN •

| MAALTIJD                                                                                                                                                                            | MAAT    | GEWICHT                                                 | PRIJS (EX. BTW)                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>PENNE PASTA BOLOGNESE KIP</b><br>Pasta, kip, tomaat, courgette, wortel.<br><br><b>KIP</b> | REGULAR | 550 G<br>KH 86 g<br>Eiwit 29 g<br>Vet 18 g<br>Kcal 637  | Per maaltijd € 5,75<br>Per doos (6) €34,50<br><br>Artikelcode: 13504017 |
|                                                                                                                                                                                     | XL      | 660 G<br>KH 105 g<br>Eiwit 34 g<br>Vet 20 g<br>Kcal 764 | Per maaltijd € 6,40<br>Per doos (6) €38,40<br><br>Artikelcode: 13503047 |

|                                                                                                                                                                                                                          |    |                                                         |                                                                         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| <br><b>SWEET &amp; SOUR KIP MET WITTE RIJST</b><br>Rijst, kip, zoetzure saus.<br><br><b>VEZELARM</b><br>■ Glutenvrij<br>■ Lactosevrij | XL | 570 G<br>KH 142 g<br>Eiwit 35 g<br>Vet 21 g<br>Kcal 867 | Per maaltijd € 6,78<br>Per doos (6) €40,68<br><br>Artikelcode: 13503036 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|

| BEREIDING                                                                            |          |                                                   |                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------|--------------------------------------|
|  | Ontdooit | Magnetron                                         | Oven                                 |
|                                                                                      | Bevoren  | 850 watt > 5-7 minuten<br>850 watt > 8-10 minuten | 140°C 20 minuten<br>140°C 40 minuten |
| Gaatjes prikken. Na verhitting 2 minuten wachten met openen.                         |          |                                                   |                                      |

• CONTACT •

Voor meer informatie mail naar [maaltijden@topsport.amsterdam](mailto:maaltijden@topsport.amsterdam) of bel Tim Keuter op +31655767851

# PRIJSLIJST TOPSPORTMAALTIJDEN

Een volledige en betaalbare lijn van kwalitatief goede, lekkere en uitgebalanceerde topsportmaaltijden.





• UITGEBALANCEERD ÉN SMAAKVOL •

| NIEUW | MAALTIJD                                                                               | MAAT    | GEWICHT                                                  | PRIJS (EX. BTW) |              |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|----------------------------------------------------------|-----------------|--------------|
|       |                                                                                        |         |                                                          | Per maaltijd    | Per doos (6) |
|       | PASTA A LA NORMA                                                                       | REGULAR | 535 G<br>KH 107 g<br>Eiwit 32 g<br>Vet 18 g<br>Kcal 734  | € 5,75          | €34,50       |
|       | Penne pasta, ricotta, aubergine, tomatensaus.                                          |         |                                                          |                 |              |
|       | VEGA                                                                                   |         |                                                          |                 |              |
|       | SERVEERTIP: GARNEER DIRECT VOOR OPDIENEN MET VERSE RUCOLA, PIJNBOOMPITTEN & OLIJFOLIE. |         |                                                          |                 |              |
|       | RAVIOLI TOMATENSAUS                                                                    | REGULAR | 550 G<br>KH 116 g<br>Eiwit 23 g<br>Vet 24 g<br>Kcal 836  | € 6,50          | €39,00       |
|       | Pasta, ricotta, tomaat, paprika, spinazie.                                             |         |                                                          |                 |              |
|       | VEGA                                                                                   | XL      | 675 G<br>KH 149 g<br>Eiwit 31 g<br>Vet 32 g<br>Kcal 1026 | € 6,78          | €40,68       |
|       |                                                                                        |         |                                                          |                 |              |
|       | VEGETARISCHE KIP MASALA                                                                | REGULAR | 570 G<br>KH 86 g<br>Eiwit 33 g<br>Vet 13 g<br>Kcal 621   | € 6,50          | €39,00       |
|       | Rijst, vega kip, tomaat, sperziebonen.                                                 |         |                                                          |                 |              |
|       | VEGA                                                                                   |         |                                                          |                 |              |
|       | SERVEERTIP: GARNEER DIRECT VOOR OPDIENEN MET GEBAKKEN UITJES OF VERSE BOSUI.           |         |                                                          |                 |              |
|       | INDIASE LINZENCURRY PANEER                                                             | XL      | 650 G<br>KH 111 g<br>Eiwit 40 g<br>Vet 36 g<br>Kcal 975  | € 6,78          | €40,68       |
|       | Rijst, paneerkaas, spinazie, linzen, paprika.                                          |         |                                                          |                 |              |
|       | VEGA                                                                                   |         |                                                          |                 |              |
|       | SERVEERTIP: GARNEER DIRECT VOOR OPDIENEN MET GEBAKKEN UI EN CASHEWNOTEN.               |         |                                                          |                 |              |

Juli 2026



• MET LEKKER VEEL GROENTE •

| MAALTIJD | MAAT                                                                                   | GEWICHT | PRIJS (EX. BTW)                                        |              |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|--------------|
|          |                                                                                        |         | Per maaltijd                                           | Per doos (6) |
|          | INDIASE KORMA BLOEMKOOLCURRY                                                           | REGULAR | 560 G<br>KH 78 g<br>Eiwit 24 g<br>Vet 18 g<br>Kcal 605 | € 5,75       |
|          | Rijst, bloemkool, paneerkaas, aardappel, tomaat.                                       |         |                                                        |              |
|          | VEGA                                                                                   |         |                                                        |              |
|          | SERVEERTIP: GARNEER DIRECT VOOR OPDIENEN MET GEBAKKEN UITJES EN CASHEWNOTEN.           |         |                                                        |              |
|          | PASTA PENNE PESTO GEROOKTE ZALM                                                        | XL      | 700 G<br>KH 98 g<br>Eiwit 50 g<br>Vet 40 g<br>Kcal 994 | € 7,75       |
|          | Pasta, zalm, spinazie, olijven, tomaat.                                                |         |                                                        |              |
|          | VIS                                                                                    |         |                                                        |              |
|          | SERVEERTIP: GARNEER DIRECT VOOR OPDIENEN MET OLIJFOLIE EN CITROEN.                     |         |                                                        |              |
|          | PASTA PUTTANESCA ZALM                                                                  | REGULAR | 480 G<br>KH 84 g<br>Eiwit 30 g<br>Vet 15 g<br>Kcal 612 | € 7,40       |
|          | Pasta, zalm, tomaat, ricotta, boerenkool, kaas.                                        |         |                                                        |              |
|          | VIS                                                                                    |         |                                                        |              |
|          |                                                                                        |         |                                                        |              |
| NIEUW    | PENNE PASTA RUNDERSTOOF                                                                | REGULAR | 570 G<br>KH 77 g<br>Eiwit 33 g<br>Vet 15 g<br>Kcal 598 | € 7,40       |
|          | Penne pasta, pesto, runderstoof.                                                       |         |                                                        |              |
|          | RUND                                                                                   |         |                                                        |              |
|          | SERVEERTIP: GARNEER DIRECT VOOR OPDIENEN MET VERSE RUCOLA, PIJNBOOMPITTEN & OLIJFOLIE. |         |                                                        |              |

Juli 2026



• SAMENGESTELD DOOR VOEDINGSEXPERTS •

| MAALTIJD | MAAT                                                             | GEWICHT | PRIJS (EX. BTW)                                         |              |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|--------------|
|          |                                                                  |         | Per maaltijd                                            | Per doos (6) |
|          | RUNDVLEES TERIYAKI                                               | REGULAR | 580 G<br>KH 81 g<br>Eiwit 30 g<br>Vet 12 g<br>Kcal 560  | € 7,40       |
|          | Rijst, rundvlees, sperziebonen, wortel, paprika.                 |         |                                                         |              |
|          | RUND                                                             | XL      | 700 G<br>KH 98 g<br>Eiwit 36 g<br>Vet 14 g<br>Kcal 672  | € 7,75       |
|          | Lactosevrij                                                      |         |                                                         |              |
|          | AZIATISCHE NOODLES MET RUNDVLEES                                 | REGULAR | 550 G<br>KH 83 g<br>Eiwit 33 g<br>Vet 17 g<br>Kcal 630  | € 7,40       |
|          | Noodles, rundvlees, champignons, sperziebonen, zwarte pepersaus. |         |                                                         |              |
|          | RUND                                                             | XL      | 775 G<br>KH 101 g<br>Eiwit 42 g<br>Vet 22 g<br>Kcal 798 | € 7,75       |
|          | Lactosevrij                                                      |         |                                                         |              |
|          | PASTA BOLOGNESE                                                  | REGULAR | 560 G<br>KH 81 g<br>Eiwit 24 g<br>Vet 15 g<br>Kcal 566  | € 5,75       |
|          | Pasta, rundvlees, tomaat, courgette, wortel.                     |         |                                                         |              |
|          | RUND                                                             | XL      | 660 G<br>KH 112 g<br>Eiwit 33 g<br>Vet 22 g<br>Kcal 799 | € 6,40       |
|          |                                                                  |         |                                                         |              |
|          | PASTA ARRABIATA GEHAKTBALLETJES                                  | REGULAR | 545 G<br>KH 82 g<br>Eiwit 32 g<br>Vet 19 g<br>Kcal 627  | € 6,50       |
|          | Pasta, rundvlees, courgette, paprika, tomaat.                    |         |                                                         |              |
|          | RUND                                                             | XL      | 700 G<br>KH 105 g<br>Eiwit 39 g<br>Vet 27 g<br>Kcal 833 | € 7,75       |
|          |                                                                  |         |                                                         |              |

Juli 2026



• AANBEVOLEN DOOR OLYMPISCHE ATLETEN •

| MAALTIJD | MAAT                                           | GEWICHT | PRIJS (EX. BTW)                                        |              |
|----------|------------------------------------------------|---------|--------------------------------------------------------|--------------|
|          |                                                |         | Per maaltijd                                           | Per doos (6) |
|          | SHEPARD'S PIE RUNDVLEES                        | REGULAR | 580 G<br>KH 70 g<br>Eiwit 39 g<br>Vet 19 g<br>Kcal 630 | € 7,40       |
|          | Aardappel, rundvlees, doperwten, wortel, kaas. |         |                                                        |              |
|          | RUND                                           |         |                                                        |              |
|          | Glutenvrij                                     |         |                                                        |              |

Deze maaltijden worden op basis van receptuur van de Topsport Amsterdam Topsportkeuken bereid en geleverd door onze partner Marfo.

Juli 2026

