



Maart Afslank Menu

Dag 16 Intermittent Fasting van 10.00 uur tot 18.00 uur

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt met 2 eetlepels ongezoete muesli, eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten

Lunch

Vasten

Tussendoor

Vasten

Avondeten

Witlof met kalkoen- of kipfilet

Snij 350 gram witlof klein en kook deze beetgaar

Bak 100 gram kip of kalkoenfilet (in stukjes) in olijfolie en voeg ketjap, (klein beetje) gembersiroop en chilisaus toe. Meng de witlof en kipfilet stukjes samen zodat de witlof ook een beetje gemengd wordt met de saus. Voeg er eventueel 3 gebakken krieltjes bij.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Maart Afslank Menu

Dag 17 Spruitjes en 3 eetmomenten

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt met 2 eetlepels ongezoete muesli, eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten

Lunch

Heldere paddenstoelensoep (voor 4 personen, invriezen of ook voor morgen)

Fruit een ui in wat olijfolie en bak 150 gram kastanjechampignons, 150 gram shiitake en 150 gram oesterzwammen en wat gedroogde tijm in 5 minuten rondom bruin). Maak 1 liter paddenstoelen bouillon (1 liter water met bouillon blokjes volgens aanwijzingen verpakking). Breng bouillon en paddenstoelen samen met eventueel extra zout en peper. Voeg bij het opdienen verse peterselie toe. Eet de soep met een volkoren boterham.

Avondeten

Spruitjes "special"

Bak een stukje vlees, kip of maak een gehakt bal

Maak 250 gram spruitjes schoon en halveer ze. Snipper 1 ui en snij 1 knoflook fijn.

Doe een beetje olijfolie in een pan en fruit hierin de ui samen met de knoflook, 1/2 theelepel komijnzaad, 1 cm verse gemberwortel en 1/2 theelepel kerriepoeder.

Roerbak dit samen met de spruitjes voor ongeveer 7 minuten. Voeg een eetlepel rozijnen en 25 ml water toe en laat het geheel even sudderen. Voeg op je bord bij de spruitjes een paar (gehakte) walnoten toe.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



Maart Afslank Menu

Dag 18 **Beperk je zoutinname**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml **Griekse yoghurt**, met 1 banaan en 1 eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Broodje gegrilde groente en geitenkaas

Gril dunne plakken courgette in een grill pan of in de oven. Leg de groente op een volkorenboterham en kruimel er een beetje geitenkaas overheen en een paar droog geroosterde pijnboompitjes.

Tussendoor

20 pistachenoten

Tussendoor

Kurkuma thee met een theelepel kurkuma, 1/2 theelepel zwarte peper, een klein stukje verse gember (1/4 duim) en gekookt water (met eventueel groene thee). Gember niet eten, deze is "om te laten intrekken" en kun je meerdere keren gebruiken.

Avondeten

Vegetarische rijstgerecht met venkel

Kook 60 gram (wilde) rijst volgens aanwijzing op de verpakking. Snij een venkelknol in partjes/plakjes, bestrijk met olijfolie en grill ze bruin in de oven, ongeveer 15 minuten op 180 graden. Meng de rijst met de venkel, een handje zwarte olijven, 1 fijngesneden sjalotje, een paar radijsjes (in plakjes) en een eetlepel peterselie. Eroverheen een paar geroosterde cashewnoten en het sap van een sinaasappel

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



Maart Afslank Menu

Dag 19 Citroen sap dag

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Citroenahorn-sapdag

Voor 1 dag :

(als je dit een dag eerder gaat klaarmaken, de ahornsirop en cayenne peper op de dag van de sapdag toevoegen)

Maak 2 liter citroensap van:

- 1,6 liter water
- 150-200 ml ahornsirop (te koop ook bij AH)
- 200 ml versgeperst citroensap
- Theelepel cayennepeper

Of per glas :

Meng per longdrink-glas (van ca. 0,2 liter) 2 eetlepels citroensap (ongeveer een halve citroen) met 1 eetlepel ahornsirop en voeg daar warm of koud water aan toe met een snufje cayennepeper (ca. 1/10 theelepel).

Drink over de dag 8-12 longdrinkglazen (ca. 2 liter per dag)

Tussendoor

16.00 uur 2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Avondeten

Wrap pizza

Verwarm een oven voor op 180 graden.

Maak in een kom een saus van: 1 eetlepel tomatenpuree, 1-2 eetlepels water, snufje versgemalen peper, zout en Italiaanse kruiden. Bestrijk de saus over 1 volkoren wrap. Snij 1 handje snacktomaten, 1 kleine rode ui in stukjes en 10 champignons in plakjes en leg dit op de wrap. Bestrooi het met 1 eetlepel geraspte 30+ kaas en bak de pizza af in 10 minuten (in het midden van de oven). Garneer de pizza met een handje rucola en wat Parmezaanse kaas.

Drink op deze dag extra groene thee (natuurlijk zonder suiker)

Succes!



Maart Afslank Menu

Dag 20 **Geen Stress!**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml **Griekse yoghurt**, met 2 eetlepels ongezoete muesli en 2 eetlepels granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Tonijnsalade met augurk-ui

Laat een blikje (op olijfolie basis) tonijn uitlekken, prak het en voeg 2 augurken (klein gesneden), eetlepel zilveruitjes, 1 theelepel kappertjes (eventueel) en 1/2 rode ui (klein gesneden) doorheen. Voeg een dressing toe van 1 eetlepel yoghurt mayonaise met beetje olijfolie en theelepel balsamicoazijn en zout/peper. Deze salade kan samen met sla of op een volkoren boterham. Wat over is kun je morgen gebruiken.

Tussendoor

1 appel en een rijstwafel met humus

Avondeten

(Biefstuk met) Koolsalade

Bak 1 biefstuk in roomboter of eet geen vlees

Meng 200-300 gram savooi- of witte kool met 1 geraspte wortels, 1 appel (in stukjes), eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1-2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 2 eetlepels dijonmosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met handje pecan noten of walnoten.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Maart Afslank Menu

Dag 21 Groene Thee

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een kop groene thee

150 ml Griekse yoghurt met 2 eetlepels ongezoete muesli, eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten

Lunch

Een kop groene thee

Twee volkoren crackers of (geroosterde) boterhammen met jam, rookvlees, rosbeef, 30 plus kaas, avocado (en zout/peper) of:

Appel krentenbol

Halveer de krentenbol. Besmeer de onderste helft van de krentenbol met de appelstroop en beleg met een plakje 30 plus kaas, 2 plakjes appel en een beetje rucola sla. Leg de bovenste helften van de krentenbol erop.

Tussendoor

Een kop groene thee

1 haring of stuk makreel

Avondeten

Kabeljauw met een spinazie salade met hüttenkäse en mierikswortel

Bak in beetje olie of zet in de oven 100-150 gram kabeljauw. Maak een spinazie salade van 150 gram wilde spinazie met daar doorheen 3 eetlepels hüttenkäse en 1 theelepel (of als je het pittig wilt hebben, 1 eetlepel) mierikswortel en met een in plakken gesneden gekookt ei

Extra:

Rauwkost met knoflookdip en eventueel een glas wijn

Doe in een kom: 3 eetlepels olijfolie, ½ theelepel (zee-)zout, 2 eetlepels magere kwark, ½ theelepel mosterd, 2 eetlepels balsamico azijn en 1 geperst teentje knoflook. Roer alles goed door en gebruik als dipsaus voor wortel, bleekselderij of paprika reepjes.



Maart Afslank Menu

Dag 22 **Extra bewegen!**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Bacon&eggs: bak 3 plakjes bacon in een koekenpan zachtjes aan weerskanten bruin op laag vuur. Leg op je bord en bak 2 eieren met hele dooier en leg eroverheen. Strooi er versgemalen zwarte peper overheen (eventueel ook met gebakken plakjes tomaat)

Lunch

Gemengde salade met feta, tomaat, komkommer en olijven

Maak een salade met 50 gram gemengde sla (of andere sla naar wens), handje snacktomaten (gehalveerd), 1/3 komkommer (in stukjes), 30 gram feta (in stukjes) en 10 olijven (gehalveerd). Doe hierover 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel balsamico azijn en voeg versgemalen peper en zout naar smaak toe of:

Bloemkoolsoep met cashewnoten (2 personen)

Kook een bloemkool. Fruit 4 sjalotjes in een beetje olijfolie en voeg de afgegoten bloemkool toe en 2 theelepels kurkuma, een theelepel geraspte verse gember, 10 gehakte cashewnoten en 0,75-1 liter water met 1 groentebouillonblokje.

Breng aan de kook, pureer en eventueel extra: voeg zout/versgemalen zwarte peper en handje koriander toe.

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Veldsla met groene asperges, zoete aardappel, komkommer en zalm

Schil en was 150 gram zoete aardappel en snij in blokjes. Verhit een koekenpan/wok met 1 eetlepel olijfolie en bak de aardappelblokjes in 20 minuten gaar en knapperig. Bak in beetje olijfolie 100 gram (wilde) zalm, met beetje zout/peper en verse dille, haal uit de pan en snij in plakken (leg apart). Wok 2 handen groene asperges tot deze beetgaar zijn.

Leg 2 handen veldsla op een bord, samen met 1/2 komkommer in slierten. Verdeel de aardappelblokjes, de asperges en de zalm erover en besprenkel met wat olijfolie en versgemalen peper en snufje zout naar smaak. Garneer met schijfje citroen.

Extra: stukje pure chocolade van 85%