



April Gezond Menu

Dag 27 Koningsdag

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Banaanpannenkoek

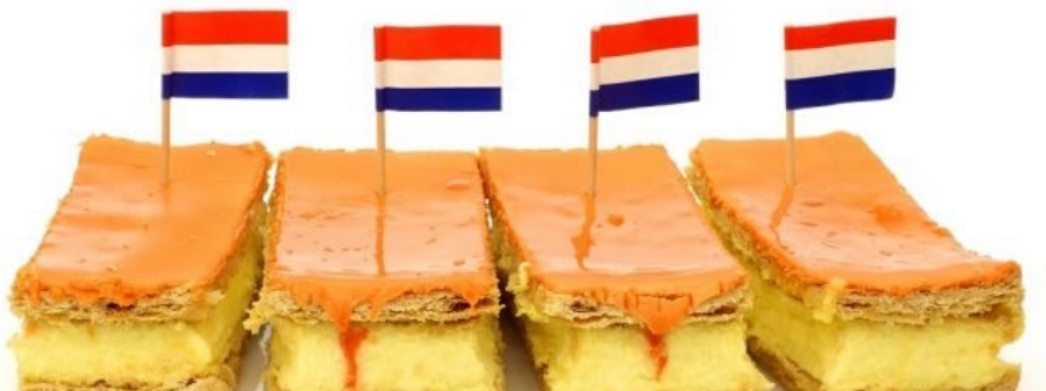
Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 2 theelepels kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Voeg de helft van het banaanmengsel toe. Bak 2 pannenkoeken. Bedek de pannenkoeken met eventueel vers fruit (aardbeien/bosvruchten).

Lunch

Walnoot-appel salade

Hak 15 gram walnoten grof en bak ze in een pan. Bestrooi ze met het zeezout en laat ze even afkoelen. Snijd de appel in dunne plakken. Schep de appelschijfjes om met eetlepel witte wijn azijn, eetlepel olijfolie en (versgemalen) peper en zout naar smaak. Verdeel de rucola sla op je bord en verdeel de appelschijfjes erover. Bestrooi de sla met de walnoten en een klein beetje honing.

Tussendoortje



Avondeten

Schnitzel of kipfilet met romanesco, bieten, appel en granaatappelpitten

Bak in een beetje olijfolie 100 gram (ongepaneerde) schnitzel of kipfilet
Maak een salade van 100 gram romanesco, 1 appel in partjes, een bietje geraspt, een handje granaatappelpitten en een handje pompoenpitten. Garneer met een handje peterselie en eventueel met een beetje pecorino/harde geitenkaas of Parmezaanse kaas.

Extra: een biertje, oranjebitter of een glaasje wijn. Cheers!



April Gezond Menu

Dag 28

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 kiwi met een schaaltje kwark

Lunch

2 volkoren boterhammen met roomboter en aardbeien (zonder suiker)

Tussendoor

Handje amandelen + **snoepgroenten** (komkommer/tomaat/paprika/radijs)

Avondeten

Gerookte makreel, broccoli & cherrytomaten

Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers, 100 gram rauwe broccoli roosjes (echt klein gesneden), een handje gele en rode cherrytomaten (gehalveerd), 75 gram gerookte makreel (in stukjes), handje (droog geroosterde) pijnboompitten en een handje peterselie erover. Voeg dressing over de salade: 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 theelepel citroensap en snufje zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 29

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) magere kwark/yoghurt met stukjes appel, snufje kaneel, eetlepel lijnzaad en een handje walnoten

Lunch

Broodje rosbeef of kipfilet

Beleg een bruine pistolet of dubbele volkoren boterham met klein beetje roomboter, rucola sla en 3 plakjes rosbeef of kipfilet en daaroverheen 4 zure uitjes en kleingesneden stukjes augurk.

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Lauwarme Pastasalade met rucola, tomaat, pijnboompitten en geitenkaas

Kook 40 gram volkoren penne (of andere pasta) volgens de beschrijving op de verpakking.

Doe in een schaal 2 handen rucola, 6 gehalveerde snacktomaten, 1 teentjes knoflook (uitgeperst), handje geroosterde pijnboompitten, 75 gram geitenkaas (in stukjes/verkruid). Giet de pasta af en doe deze warm in de schaal erbij. Meng alles goed door elkaar (kaas smelt een beetje) en serveer op een bord. Voeg olijfolie en versgemalen peper naar smaak toe. Garneer met bieslook of verse basilicum.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 30

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 kiwi met een schaalkje kwark

Lunch

Een volkoren boterham met light kruidenkaas en **Gazpacho**; mix in een blender in 4 minuten: 6 tomaten (in blokjes gesneden), een halve rode paprika (in stukjes), een duim komkommer (in blokjes), 1 ui fijngesneden, 1 teentje knoflook geperst, 2 blaadjes basilicum, 2 eetlepels wijnazijn, tabasco naar smaak en zout/peper naar smaak

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost en 10 amandelen

Avondeten

Biefstuk (of tartaartje, kipschnitzel, kipfilet) met prei uit de oven

Bak (100 gram) biefstuk/tartaartje/kipfilet in beetje olijfolie met wat zout/peper.

Kook 2 preien (in ringen gesneden) beetgaar met een klein beetje zout en 2 aardappelen.

Verhit een oven voor op 180 graden. Leg de prei en de (in plakken gesneden) aardappelen in een ovenschaal. Klop een ei los, meng deze met 120 ml magere melk en giet het mengsel over de prei. Strooi er 50 gram stukjes magere ham en twee eetlepels (Parmezaanse) strooikaas en versgemalen zwarte peper overheen. Laat de ovenschaal nog ongeveer 15 minuten in de oven.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Mei Flexitarisch Menu

Dag 1

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Volkoren brood met wortelsalade

Meng 100 gram geraspte wortel met 1 eetlepel rozijnen. Klop een dressing van 1 eetlepel witte wijnazijn met 1 theelepel honing en 1 theelepel mosterd. Beleg je volkoren boterham met blaadjes ijsbergsla en de wortelsalade

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Kip quinoa, courgettes & cherrytomaten

Maak een salade van ½ courgette in linten geschaafd (met kaasschaaf/dunschiller) en 50 gram gekookte quinoa (volgens aanwijzing op de verpakking), een handje cherrytomaten (doormidden), 2 lente uitjes (in ringetjes), een handje pompoenpitten en een handje verse basilicum blaadjes met 100 gram kipfilet (in stukjes) gebakken in een beetje olijfolie.

Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en snufje zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Mei Flexitarisch Menu

Dag 2

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark of Griekse yoghurt met aardbeien of blauwe bessen

Lunch

Courgette met kwark

Verhit een halve (in stukjes gesneden) courgette met een teentje knoflook en zout/peper, in droge koekenpan (met antiaanbaklaag) of met een heel klein beetje olijfolie. Meng de gebakken courgette door 100 gram magere kwark en breng op smaak met verse bieslook.

Tussendoor

Twee rijstafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en/of hummus

Avondeten

Aziatische soep

Maak een Aziatische soep van 500 ml groentebouillon (water en bouillonblokje) en 70 gram paksoi (kleingesneden), 70 gram Chinese kool (fijngesneden), 1 teentje knoflook, 1 rode paprika (in dunne ringen), 4 shiitake of 10 champignons (in plakjes gesneden), 1 theelepel geraspte verse gemberwortel. Voeg eventueel een eetlepel rijst toe of een handje noedels. Breng aan de kook en laat de soep zachtjes koken tot de groenten (en rijst/noedels) gaar zijn. Voeg eventueel nog 50 gram peultjes toe (en laat 5 minuten meekoken). Roer er 1 eetlepel sojasaus door en een handje verse koriander.

Extra: schaaltje olijven en een glas rode wijn



Mei Flexitarisch Menu

Dag 3

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Vers fruit met een gekookt ei

Lunch

Salade met peer, walnoten, geitenkaas en honing

Maak een salade van 2 handen sla naar keuze, 1 geschildde peer in plakjes, 30 gram geitenkaas (stukjes) en een handje gebroken walnoten.

Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel citroensap, 1 theelepel honing en besprenkel dit over de salade.

Tussendoor

Een haring of stukje makreel op een toastje

Avondeten

Ovenschotel kabeljauw met groentemix

Verwarm de oven voor op 180 graden. Bak in een wokpan (in klein beetje olijfolie) of rooster groente naar smaak (groene asperges, tomaat, sperziebonen, aubergine, paprika, champignons).

Vet een ovenschaal in met beetje olijfolie. Verdeel de helft van de groentemix, ontdooi en verwarm 100-150 gram kabeljauw en voeg toe met 1 eetlepel pesto in de ovenschaal. Verdeel daarna een handje bladspinazie, de overige groentemix en 2 eetlepels Parmezaanse kaas over de schaal. Bak de ovenschotel in ongeveer 20 minuten in de oven.

Extra: een stukje pure chocolade (>85%)