



Juni Strakke(re) Buik Menu

Maandag 15 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

2 stuks fruit in de ochtend (of 1 stuk met een bakje kwark)

Lunch

Tomaat-Mozzarella salade

Snij 2 vleestomaten in plakken, beleg met plakjes (of bolletjes) mozzarella en blaadjes verse basilicum. Besprenkel met olijfolie, balsamicoazijn, beetje zout en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

Handje amandelen

Avondeten

Asperges met eieren, ham en peterselie

Snij de harde onderkanten van 4 witte asperges af en schil de asperges. Laat de asperges ongeveer 5 minuten koken en laat ze vervolgens nog ongeveer 10 minuten doorgaren.

Kook 2 eieren en hak ze grof met een vork. Snij een handje verse peterselie fijn. Snij 100 gram ham in reepjes. Giet de asperges af en leg deze op je bord. Verhit en laat 3 eetlepels roomboter smelten. Roer het geprakte ei, de ham en peterselie door elkaar. Leg dit naast de asperges en druppel de roomboter jus over de asperges en het ei mengsel.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Strakke(re) Buik Menu

Dinsdag 16 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

2 stuks fruit in de ochtend (of 1 stuk met een bakje kwark)

Lunch

Roggebrood, 2 stuks met plakjes (een halve) avocado en daaroverheen 2 plakjes gerookte zalm. Besprenkel met beetje citroensap.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat

Avondeten

Garnalen & Avocado salade

Maak een salade van 150 gram waterkers, voeg ½ avocado in plakjes, 1 eetlepel fijngehakte bieslook en 100 gram grote (voor)gekookte of gebakken (knoflook) garnalen toe en schep door elkaar. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, sap van een halve citroen en 2 eetlepels yoghurt mayonaise en zout/peper. Voeg de dressing door de salade. Eventueel 4 gebakken krieltjes toevoegen.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Strakke(re) Buik Menu

Woensdag 17 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

2 volkoren crackers met een gekookt ei en met kipfilet

Tussendoor

Een appel

Lunch

Een bakje kwark met 3 eetlepels muesli, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad.
Schaaltje rauwkost

Tussendoor

2-3 paranoten (niet meer!)

Avondeten

Salade met makreel

Maak een salade van 2 handen rucola sla met 100 gram gekookte sperziebonen. Voeg 1 lente ui (kleingesneden) toe, 100 gram stukjes makreel en 10 zwarte olijven. Maak een dressing van sap van een halve citroen, met ½ eetlepel olijfolie en zout/peper. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke(re) Buik Menu

Donderdag 18 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen.

Lunch

Paprika soep

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten garen. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met wat bieslook

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje hummus

Avondeten

Gegrilde witvis met doperwten-munt-spinaziepuree

Gril 100 gram (kabeljauw, koolvis, schol of tong) en maak een puree. Kook 100 gram doperwten (vers of diepvries) en 2 handen verse bladspinazie ongeveer 2 minuten in kokend water. Pureer met een blender de doperwten, de spinazie, 1 takje (blaadjes) verse munt, een eetlepel vers citroensap, geraspte schil van halve citroen en 1 eetlepel olijfolie tot een glad geheel. Voeg eventueel wat kokend water toe als de puree te dik is. Breng op smaak met een beetje zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke(re) Buik Menu

Vrijdag 19 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

2 stuks fruit in de ochtend (of 1 stuk met een bakje kwark)

Lunch

Andijvie salade met blauwe kaas, blauwe druiven en walnoten

Leg gesneden andijvie op je bord en snij 10 druiven doormidden en verdeel over de andijvie. Brokkel blauwe kaas over de andijvie en een handje walnoten. Besprenkel de salade met olijfolie, balsamicoazijn en beetje zout/peper.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje hummus

Avondeten

Italiaanse omelet wrap

Schil 1 zoete aardappel (in stukjes) en kook ongeveer 6 minuten. Snij ½ rode paprika en ¼ komkommer in blokjes. Klop 2 eieren met beetje peper en zout los. Verwarm 1 eetlepel olijfolie en bak een omelet van het eimengsel. Giet de aardappel af en pureer deze met 1 eetlepel Italiaanse kruiden. Verdeel de zoete aardappelpuree over de omeletten. Bestrooi met de paprika- en komkommerblokjes, handje rucola sla, 1 eetlepel peterselie en vouw de omeletten dicht.

Extra: schaaltje olijven



Juni Strakke(re) Buik Menu

Zaterdag 20 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

2 stuks fruit in de ochtend (of 1 stuk met een bakje kwark)

Lunch

linzensoep met kokosmelk (4 personen of voor meerdere dagen)

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 1 gesnipperde ui en teentje knoflook ongeveer 1 minuut. Voeg 1 theelepel kerrie en 150 gram gedroogde linzen toe en roer het mengsel ook weer 1 minuut. Voeg 250 ml magere kokosmelk, 1 liter water en 2 groente bouillonblokjes toe. Breng de soep aan de kook en laat 20 minuten garen op laag vuur. Pureer de linzensoep met een staafmixer en breng op smaak met zout/peper. Strooi bij het opdienen verse koriander erover.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Avocadosalade, met kip en geroosterd brood

Verhit 1 eetlepel olijfolie en voeg een beetje knoflook naar smaak toe. Bak 2 volkoren boterhammen rondom. Neem uit de pan en laat afkoelen en snij in kleine stukjes/vierkantjes. Bak een kipfilet (100 gram) in stukjes in olijfolie en zout/peper. Roer 3 eetlepels vers sinaasappelsap, 1 eetlepel balsamico azijn, beetje zout/peper, 1 theelepel honing en 2 eetlepels olijfolie door elkaar tot dressing. Snij 3 tomaten in stukken. Snij het vruchtvlees van een halve avocado in stukken. Voeg in een schaal 2 handen eikenblad sla, stukjes geroosterd brood, de kip, dressing, tomaten en avocado samen en roer door elkaar.

Extra: een schaaltje olijven



Juni Strakke(re) Buik Menu

Zondag 21 juni ZOMER!

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

Een schaalte kwark met verse aardbeien en een gekookt ei

Lunch

Zomersalade: Watermeloen-feta salade

Maak een zomersalade met stukjes watermeloen, feta kaas en verse munt

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Geroerbakte biefstuk met champignons en bimi

Kook 50 gram zilvervlies rijst volgens aanwijzing op de verpakking. Meng 1 eetlepel chilisaus met 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel limoensap en 65 ml heet water. Zet apart. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 100 gram biefstuk (in reepjes) en zet apart. Verwarm 1 eetlepel olijfolie met 1 teentje (geperste) knoflook en voeg 10 gesneden champignons en 1 cm verse gemberwortel (hele kleine stukjes) toe. Voeg 2 klein gesneden sjalotjes en 150 gram bimi (in stukjes) en 2 eetlepels water toe en roerbak ongeveer 3-4 minuten tot de groente gaar is. Voeg het sausmengsel en de biefstuk bij de groente en verwarm nog 2 minuten. Garneer op je bord met verse koriander naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)