



Juni Strakke(re) Buik Menu

Maandag 8 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

2 plakjes roggebrood met plakjes zalm en avocado

Tussendoor

Handje amandelen

Avondeten

Broccoli stampot met gezoete aardappel (met of zonder vlees)

Bak een bal gehakt of stukje vlees in beetje olijfolie.

Kook 1 grote gezoete aardappel met 200 gram broccoli, peper, zout en stamp het tot stampot na 20 minuten. Bestrooi 20 gram geraspte Parmezaanse kaas over de stampot, bij het opdienen en extra versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Strakke(re) Buik Menu

Dinsdag 9 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

Sla van biet met appel en ei

Kook 2 eieren hard. Meng in een kom 1/2 eetlepel citroensap, 1/2 eetlepel appelazijn en zout/peper. Voeg 100 gram geraspte rauwe biet en 1 appel (in kleine stukjes) toe. Voeg 1 eetlepel gehakte peterselie toe. Verdeel het over een bedje (2 handen) rucola sla en garneer met plakjes ei.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat

Avondeten

Wokschotel met kip, groenten, noten en noedels

Snij 1 kipfilet in kleine blokjes en marineer in/met een halve rode peper (in hele kleine ringetjes), 2 cm gember (in hele kleine stukjes), 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel ket-jap. Laat 5-10 minuten intrekken en roer regelmatig.

Bereid 75 gram noedels volgens aanwijzing op de verpakking. Verhit een wok met beetje olijfolie en wok 200 gram Chinese/Japanse groente. Bak in een koekenpan, in een beetje olijfolie, de stukjes kipfilet en bak al omscheppend, de kip bruin en gaar. Verdeel de gekookte noedels over de borden en schep het groente-kipmengsel erover. Bestrooi met een paar (droog geroosterde) cashewnoten en een eetlepel koriander.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Strakke(re) Buik Menu

Woensdag 10 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

2 stuks fruit

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

Spaghetti al pomodoro

Snij 4 grote tomaten grof in stukken en doe ze in een kom met 1 teentje knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 5 fijngesneden verse blaadjes basilicum en zout/peper. Roer er 3 eetlepels extra vergine olijfolie door en laat even intrekken. Kook 60 gram volkoren spaghetti volgens de verpakking en roer de saus door de afgegoten spaghetti. Je kunt het geheel eventueel nog extra verwarmen. Voeg eventueel extra toe: een paar zwarte olijven en/of een paar plakjes mozzarella en/of een beetje geruld gehakt en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke(re) Buik Menu

Donderdag 11 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen.

Lunch

Tonijnsalade met augurk-ui

Laat een half blikje (op olijfolie basis) tonijn uitlekken, prak het en voeg 2 augurken (klein gesneden) en een eetlepel zilveruitjes, 1 theelepel kappertjes (eventueel) en ½ rode ui (klein gesneden) erbij. Voeg een dressing toe van 1 eetlepel yoghurt mayonaise met beetje olijfolie en theelepel balsamicoazijn en zout/peper. Deze salade kan samen met sla naar keuze of op een volkoren boterham.

Of: 2 volkoren boterhammen met kipfilet met mosterd of met rosbief en zout/peper

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje hummus

Avondeten

Kip, quinoa, courgette & cherrytomaten

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

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

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke(re) Buik Menu

Vrijdag 12 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

Tonijnsalade met augurk-ui

Laat een half blikje (op olijfolie basis) tonijn uitlekken, prak het en voeg 2 augurken (klein gesneden) en een eetlepel zilveruitjes, 1 theelepel kappertjes (eventueel) en ½ rode ui (klein gesneden) erbij. Voeg een dressing toe van 1 eetlepel yoghurt mayonaise met beetje olijfolie en theelepel balsamicoazijn en zout/peper. Deze salade kan samen met sla naar keuze of op een volkoren boterham.

Of: Broodje gegrilde groente en geitenkaas

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

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje hummus

Avondeten

Kabeljauw met een waterkers salade

Bak 100 gram kabeljauw in een beetje roomboter.

Maak een salade van 2 handen waterkers, 1/2 puntpaprika (in stukjes), eetlepel pijnboompitten (droog geroosterd) en een eetlepel hummus en wat (eetlepel) bieslook (klein geknipt) erover. Dressing toevoegen van een eetlepel olijfolie, 1 theelepel balsamicoazijn en zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: schaaltje olijven



Juni Strakke(re) Buik Menu

Zaterdag 13 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

Haring of makreel op brood

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje hummus

Avondeten

Omelet met geitenkaas en walnoten

Rooster een handje walnoten in een droge pan en leg apart. Fruit in 1 eetlepel olijfolie
1 gesnipperde ui, 100 gram diverse (Hollandse) groente (met zout/peper) en haal ook
uit de pan. Klop 2 eieren los en voeg 2 eetlepels melk of light kookroom toe. Verhit
een lepel olijfolie en laat het ei ongeveer 5 minuten zachtjes stollen tot omelet. Leg de
omelet op je bord, vul deze met de ui, groente en 50 gram zachte geitenkaas en klap
dicht. Bestrooi met de walnoten.

Tip: je kunt in plaats van geitenkaas ook "gewone" (30+) kaas gebruiken

Extra: een schaaltje olijven



Juni Strakke(re) Buik Menu

Zondag 14 juni

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink dagelijks 2 liter water

Ontbijt

Een schaalje kwark met aardbeien

Lunch

Heldere paddenstoelensoep (voor 4 porties of personen)

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 versgemalen zwarte peper.
Bij opdienen een beetje verse peterselie eroverheen strooien.

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Zalm, venkel & spinazie salade

Maak een salade van 2 handen jonge spinazie, 1/2 venkelknol (in smalle reepjes), 8 cherrytomaten (doormidden), 50-100 gram gegrilde zalm (in stukjes), een handje pompoenpitten en handje bladpeterselie. Besprenkel met een dressing van olijfolie, citroensap, beetje honing en zout/versgemalen peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)