



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Woensdag 1 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Twee volkoren crackers of boterhammen met humus en plakjes tomaat met zout/peper of humus pikant en een bakje rauwkost

Tussendoor

Een gekookt ei

Avondeten

Stukje vis/vlees/kip met andijviesalade, druiven, kaas en walnoten

Bak of gril 100 gram vis of vlees/kip naar keuze.

Meng 2 handen klein gesneden andijvie, 30 gram oude kaas (in kleine blokjes) en 10 blauwe druiven (gehalveerd) in een schaal door elkaar.

Maak een dressing door 1-2 el olijfolie te mengen met 1 theelepel grove mosterd, 1 theelepel balsamico azijn en 1 eetlepel water. Voeg zout/peper naar smaak toe.

Druppel de dressing over de salade op je bord en strooi er een handje grof gehakte walnoten overheen.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Donderdag 2 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Twee volkoren crackers of geroosterde boterhammen met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper en een bakje rauwkost

Tussendoor

3 dadels

Avondeten

Groene asperge salade

Was 200 gram groene asperges en snij 1-2 cm van de onderkant af. Leg ze in een pan koud water en breng aan de kook (voeg zout naar wens toe). Kook de asperges ongeveer 4 minuten en spoel ze daarna koud af.

Dressing: 1 eetlepel yoghurtmayo, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel honing en 1 theelepel water. Doe een handje sla op een bord, daarover een gekookt ei in parten, gehalveerde asperges en 4 ansjovisfilets in fijne stukjes. Besprenkel met de dressing en maak af met 1 eetlepel Parmezaanse kaas vlokken. Eventueel 4 gebakken krieltjes (los of door de salade) toevoegen.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Vrijdag 3 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Zweedse sandwich

Meng 50 gram magere kwark met 20 gram komkommer (in blokjes gesneden) en 1 theelepel citroensap. Rooster een volkoren boterham/broodje en beleg met het komkommermengsel. Leg er plakjes zalm overheen. Garneer met (verse) dille.

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

Salade van botersla met bietjes, Hollandse nieuwe (haring), ui en augurk

Doe in een kom: 2 haringen (in stukjes), 250 gram gekookte bietjes (afgekoeld, in blokjes), een fijngesneden kleine ui en 2 augurken (in blokjes) en meng door elkaar. Maak een dressing van 1 eetlepel (appel)azijn, 2 eetlepels yoghurtmayonaise en 1 eetlepel water en voeg dit toe aan de salade. Doe op een bord 50 gram botersla en leg hierop het haring/bieten mengsel. Maak op smaak met versgemalen peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Zaterdag 4 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark en aardbeien

Lunch

2 volkoren crackers met zalmzalade en ei

Kook 1 ei halfzacht in ongeveer 6 minuten en laat afkoelen.

Doe in een kom: 2 eetlepels yoghurtmayonaise, 2 theelepels water en 1 theelepel chilisaus (of mespuntje sambal/wasabi). Meng dit tot dressing, voeg er 1 eetlepel fijngesneden kappertjes, een 1/2 blikje zalm en 1/4 komkommer in kleine blokjes aan toe en roer door met een vork.

Doe 2 volkoren crackers op een bord, doe hierover wat ijsbergsla en verdeel zalmzalade erover heen. Halveer het ei en garneer de salade hiermee. Je kunt ook meer maken (heel blikje) zodat je een zalmzalade hebt voor een toastje of voor de lunch morgen.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Salade met gebakken ui, courgette, champignons, tomaat, komkommer en gerookte (of gebakken) kip

Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin ¼ courgette (in stukjes gesneden), 10 champignons (in plakjes gesneden) en 1 kleine ui (fijn gesnipperd). Bak tot alles lichtbruin en zacht is en maak op smaak met zout en peper. Maak in een slakom een dressing van 2 eetlepels yoghurtmayonaise, 2 theelepels mosterd, 3 eetlepels olijfolie, 1 theelepel honing, 1 theelepel balsamico azijn en wat peper/zout. Voeg de dressing bij 2 handen eikenbladsla en meng dit door elkaar. Serveer de aangemaakte sla op een bord, leg hierop de gebakken ui, de champignons en de courgette. Maak af met 3 gehalveerde cherrytomaatjes, ¼ komkommer (in plakjes gesneden) en 75 gram gerookte (of gebakken) kip.

Extra: bakje popcorn, toastje zalmzalade of olijven en eventueel een glas wijn



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Zondag 5 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaaltje met magere kwark en aardbeien

Lunch

Doperwtensoep met munt (4 personen of meerdere porties)

Fruit een ui in een beetje olijfolie, voeg 1 kg doperwten (diepvries), 2 kippenbouillon-blokjes en 1 liter water toe. Breng de soep aan de kook. Laat 2 minuten doorkoken. Voeg 2 eetlepels verse munt en 100 ml kookroom toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng de soep op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Mihoensalade met mango, sugarsnaps, lente-ui en sesamzalm (2 personen of ook voor de volgende dag)

Maak een dressing van: 1 of ½ klein gesneden rode peper met 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel Thaise vissaus, 1 theelepel olijfolie, 1 theelepel sesamololie, 1 theelepel rietsuiker en 1 teentje geperste knoflook.

Bereid 80 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Kook een handje sugarsnaps. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Knip de mihoen in stukken. Snij 1 mango in stukjes, de sugarsnaps in reepjes en 2 lente-uitjes in ringetjes. Meng alles door elkaar met een 1 eetlepel grof gehakte koriander.

Snij 250 gram zalmfilet in blokjes, bak deze kort in 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met zout en bestrooi met sesamzaad. Strooi de blokjes over de mihoensalade en besprenkel met dressing.

Extra: schaaltje olijven