



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Maandag 27 juli Balansdag

Bij opstaan

1 glas lauw water met een halve uitgeperste citroen

Ontbijt

1 appel met 200 ml magere kwark of 50 gram blauwe bessen met 200 ml magere kwark

Lunch

2 volkoren crackers met een gekookt ei of rookvlees, humus, avocado of hüttenkäse met tomaat en zout/peper of een:

Salade van 2 handen rucola sla, 1-2 tomaten, 10 olijven, half blikje tonijn en dressing van olijfolie/balsamico azijn en zout/peper

Tussendoor

50 pistachenoten

Avondeten

200 gram broccoli gekookt en 100 gram kipfilet in olijfolie gebakken of 200 gram gekookte of gewokte spinazie met 2 gekookte eieren.

Extra: een stukje pure chocolade van 85% cacao

Drink op deze dag 2 liter water en extra groene thee (natuurlijk zonder suiker)

Succes!



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Dinsdag 28 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Salade van 2 handen rucola sla met 10 olijven, stukjes feta kaas en half blikje tonijn aangemaakt met zout/versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn

Of: 2x een snee roggebrood met avocado en een plakje gerookte zalm

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Bloemkool-kikkererwtensalade

Snij een aantal roosjes (een bord vol) van de bloemkool af en kook 3 minuten en laat uitlekken. Verhit een beetje olijfolie in een pan, met een theelepel kurkuma. Voeg de bloemkoolroosjes toe. Bak 3 minuten, al omscheppend. Neem de pan van het vuur en schep 20 gram (blanke) rozijnen erdoor.

Snij een ½ rode peper in kleine stukjes, snij een paar takjes koriander (naar smaak) klein en spoel (een half blikje of een heel blikje van 200 gram, en maak meer voor de volgende dag) de kikkererwten onder koud stromend water. Laat uitlekken. Meng de rode peper met de helft van de koriander, 25 ml Griekse yoghurt, een snufje kerrie en 1 eetlepel water tot een dressing. Schep de kikkererwten erdoor.

Verdeel de bloemkool over je bord en leg hier overheen een hand vol verse spinazie en de kikkererwten. Bestrooi met de rest van de koriander.

Natuurlijk kun je vlees/vis of kip toevoegen aan deze maaltijd, als je niet vegetarisch wilt eten.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Woensdag 29 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Uitsmijter zonder brood

4 plakjes rosbief en daarover een uitsmijter (2 eieren) met zout/peper zonder brood.

Bakje rauwkost

Tussendoor

Een rijstwafel met hüttenkäse en tomaat

Avondeten

Witte en rode koolsalade

Meng in een kom 2 handen gesneden witte kool met 2 handen gesneden rode kool, 1 geraspte wortel, eetlepel granaatappelpitjes, eetlepel rozijnen, eetlepel verse koriander, theelepel chilivlokken en een gesnipperde rode ui. Maak een dressing van 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 2 eetlepels crème fraîche, 1 eetlepel limoen/citroensap en theelepel chilivlokken. Meng de dressing door het koolmengsel en bestrooi op je bord met extra koriander en 8 (geroosterde, gehakte) cashewnoten. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Donderdag 30 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met een appel in stukjes, met een snufje kaneel en een eetlepel (gebroken) lijnzaad

Lunch

2 volkoren crackers met makreel

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Rijstsalade

Kook ongeveer 50 gram (ongekookte) zilvervliesrijst en laat afkoelen. Voeg erdoor: 100 gram kidneybonen (uit blik, gewassen), een halve avocado (in stukjes), een handje cherrytomaten (gehalveerd), een ½ rode ui (fijn gesneden) en een handje peterselie. Besprenkel met 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 theelepel appelazijn, 1 theelepel citroensap en zout/versgemalen zwarte peper naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Vrijdag 31 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark en aardbeien

Lunch

Tomaat-Mozzarella Boterham

Snij 1 vleestomaat in plakken. Beleg een geroosterde volkoren boterham met de tomaat en met plakjes (of bolletjes) mozzarella en blaadjes verse basilicum. Besprenkel balsamicoazijn, zout en versgemalen peper.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Courgette Salade

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie en snij doormidden.

Maak een salade van een halve courgette (met een dunschiller of kaasschaaf in linten), een handje rucola sla, 50 gram gekookte garnalen (of 75 gram stukjes gebakken/gegrilde kalkoen), een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en een eetlepel bieslook. Voeg de aardappelen toe. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel yoghurt mayonaise, 1 eetlepel balsamico azijn en zout/peper en besprenkel de salade.

Extra: toastjes met humus



Zomer Fit Menu

Zaterdag 1 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark en aardbeien

Lunch

1 kop **heldere paddenstoelen soep** en 1 geroosterde volkoren boterham (maak soep voor 3 dagen, ook te gebruiken als extra tussendoortje):

Fruit een ui in eetlepel 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 2 bouillonblokjes). Breng de bouillon en paddenstoelen samen en voeg zout, verse peterselie en peper naar smaak toe.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Wrap met avocado-mangosalsa en kip

Bak/grill 75 gram stukjes kipfilet met zout/peper.

Snij ¼ mango en ½ avocado in stukjes. Snij 1 tomaat in 4-ren, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de avocado, mango, tomaat, ½ kleine gesnipperde rode ui en 1 eetlepel koriander. Besprenkel met eetlepel limoensap en breng op smaak met (chili) peper en zout. Besmeer een volkoren tortilla dun met ricotta. Leg daarop een handje sla naar keuze en verdeel de salsa erover. Beleg daarna met de stukjes kip en rol de tortilla strak op tot wrap

Extra: een glas wijn en een schaalte popcorn



Zomer Fit Menu

Zondag 2 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalje kwark met vers fruit naar keuze

Lunch

Volkorenbroodje kipfilet en ei

Halveer 1 hard volkorenbroodje en besmeer met 1 eetlepel halvanaise. Verdeel een handje sla, 2 plakjes (gesneden) kipfilet en plakjes ei (van 1 hardgekookt ei) over het broodje en garneer met wat tuinkers

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

2 Portobello's met geitenkaas, honing en walnoten

Oven voorverwarmen op 180 graden. Veeg 2 portobello's schoon met keukenpapier en de harde steeltje aan binnenkant wegsnijden. Vul elke portobello met geitenkaas. Schuif de portobello's in de oven voor ongeveer 15 minuten. Haal ze uit de oven en besprenkel met een klein beetje honing en leg er (gebrokkelde) walnoten over heen. Vul de maaltijd aan met rauwkost of gewokte groente.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)