



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Maandag 20 juli Balansdag

Fruit en Eiwitten

Bij opstaan

1 glas lauw water met een halve citroen geperst

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken. Matig je koffie vandaag (max 3 kopjes, zwart) en drink groene thee.

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) magere kwark/yoghurt met een eetlepel havermoutvlokken, een handje aardbeien/rode of blauwe bessen, een eetlepel gebroken lijnzaad en 4 walnoten.

Tussendoor

1 sinaasappel

Lunch

1 glas (biologische) karnemelk of kefir
1 gekookt ei
1 volkorencracker met hüttenkäse en plakjes tomaat

Tussendoor

1 bakje yoghurt (150 gram) met stukjes vers fruit (meloen/druiven/sinaasappel/rode-blauwe bessen/aardbeien)
1 glas (biologische) karnemelk of kefir

Avondeten

200 gram rauwkost of gewokte groente
75 gram (gerookte) kipfilet of 100 gram gebakken of gegrilde kabeljauw

In de avond

1 gekookt ei



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Dinsdag 21 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalkje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Boerenomelet

Doe 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat hierin 150 gram roerbakgroenten (of andere groenten naar keuze) gaar worden. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan het groentemengsel. Bak de omelet aan beide kanten, met deksel op de pan.

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Spinazie salade met makreel, komkommer, paprika, olijven en feta

Doe in een kom: 2 handen gewassen spinazie (blaadjes scheuren/snijden), 1 klein blikje makreel (naturel, uitgelekt), 1/3 komkommer in stukjes, 1/2 groene paprika in stukjes en 10 groene olijven. Maak een dressing van het sap van 1/2 citroen, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamico azijn en versgemalen peper en zout. Meng de dressing door de salade, doe alles op een bord en garneer met 30 gram feta in blokjes.

NB: Bij alle salades geldt: maak je meer of hou je over, dit kun je ook voor de volgende dag als lunch gebruiken.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Woensdag 22 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

2 geroosterde volkoren boterhammen met 1 avocado, in plakjes, met zeezout/versgemalen zwarte peper en een bakje rauwkost

Tussendoor

Een rijstwafel met hüttenkäse en tomaat

Avondeten

Stukje vlees/vis of kip en venkel salade met ijsbergsla, appel, mandarijn en zonnebloempitten

Bak of gril de vis/kip of vlees

Schaaf een kleine venkel in dunne plakjes met een kaasschaaf en vermeng dit met een handje ijsbergsla, kleine stukjes appel en mandarijn partjes.

Rooster 1 eetlepel zonnebloempitten en verdeel deze over de salade met een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en een beetje honing en mosterd (naar smaak).

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Donderdag 23 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Yoghurtsmoothie met frambozen, banaan en havermout

Doe 150 ml Griekse yoghurt, 125 gram frambozen (diepvries of vers), 1 kleine banaan, 1 eetlepel havermout en 100 ml water in een blender en maal fijn tot een smoothie

Lunch

Wortel-Appel Soep (4 personen of 4 porties)

Schrap 700 gram wortels en snij in schijfjes. Schil 2 (rode) appels en snij het vruchtvlees in blokjes. Rooster 4 eetlepels pompoenpitten 6-8 minuten in een droge koekenpan op matig vuur. Breng in een grote pan 1 liter water met 2 groente bouillonblokjes en de wortel en appel aan de kook.

Laat alles 20-25 minuten zacht worden. Pureer de wortel en appel en breng op smaak met eventueel extra zout/versgemalen peper. Bestrooi de soep op je bord/kom met de pompoenpitten.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Bonen-Tonijnsalade (2 personen of extra voor de lunch morgen)

Meng 100 gram kikkererwten en 100 gram kidneybonen, een rode ui en 2 eetlepels verse munt of koriander door elkaar. Voeg een blikje tonijn toe en breng op smaak met verse citroensap en zout/peper. Je kunt het aanvullen met stukjes Turks brood met humus.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Vrijdag 24 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark en aardbeien

Lunch

Wrap met sla, kipfilet en komkommer

Besmeer 1 volkoren wrap met mengsel van 1 theelepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel chilisaus. Beleg deze met 3 plakjes kipfilet, beetje rucola sla en reepjes komkommer. Rol de wrap op.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Salade met krab met een gepofte aardappel

Leg op een bord 2 handen bladsalade, rucola of veldsla, besprenkel met een beetje olijfolie en zout en peper. Voeg toe: 2 tomaten, 1 gekookt ei, een handje walnoten en 100 gram surimi sticks (fijn gesneden). Meng 2 eetlepel yoghurt mayonaise met 1 eetlepel balsamico azijn en 2 eetlepels crème fraîche tot saus/dressing en voeg aan salade toe en strooi wat verse dille erover.

Boen een (pof) aardappel schoon en prik 8-10 gaatjes in de aardappel met een vork. Wrijf de aardappel rondom in met olijfolie en bestrooi met zout. Leg de aardappel 1 uur in een (voorverwarmde) oven op 180 graden. Maak een kruislingse inkeping in de aardappel, houd de aardappel vast met een theedoek en knijp de aardappel voorzichtig iets uit elkaar. Schep op de aardappel roomkaas en bestrooi met verse bieslook.

Extra: een bakje popcorn



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Zaterdag 25 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaaltje met magere kwark en aardbeien

Lunch

Uitsmijter rosbief

Leg 3 plakken rosbief op een bord. Bak 2 eieren aan beide kanten en leg deze met wat zout en versgemalen zwarte peper op je rosbief.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Mosselen met een tomaten salade

Kook de mosselen met mosselgroente en dip de gekookte mosselen in 1 van onderstaande zelfgemaakte sausjes. Maak een extra tomaten salade, aangemaakt met een beetje olijfolie en ook met 1 van de onderstaande sausjes.

Remouladesaus: 1 fijngehakt hardgekookt ei, 1 dl kwark of yoghurt, 1 eetlepel fijngehakte bieslook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, mespuntje mosterd, theelepel citroensap

Mosterdsaus: 1 dl Griekse/Turkse yoghurt, 0,5 dl zure room, 1 eetlepel mosterd, een paar druppels citroensap.

Cocktailsaus: 1 dl Griekse/Turkse yoghurt, 0,5 dl zure room, een theelepel citroensap, 2 eetlepels chilisaus, 1 mespunt paprikapoeder, 1 eetlepel gembersiroop, 1 eetlepel bieslook

Extra: een glas wijn en olijven



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Zondag 26 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

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 of fijne havervlokken toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak 2 pannenkoeken. Bedek de pannenkoeken eventueel met vers fruit (aardbeien/bosvruchten)

Lunch

Gazpacho (koude soep)

Mix in een blender in 4 minuten: 6 tomaten (in blokjes gesneden), 1/2 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

Een handje pistachenoten

Avondeten

Zalm carpaccio salade

Pers 1 citroen/limoen, voeg er een klein beetje olijfolie bij en paar ringetjes rode peper.

Marineer 100 gram dun gesneden zalm met dit mengsel en leg het op 2 handen rucola sla (of andere sla naar wens). Bestrooi met wat dille en een paar ringetjes lente ui.

Bak 1 volkoren boterham (besmeerd met een klein beetje olijfolie/zout/peper) om en om zachtjes bruin en snij in kleine blokjes tot croutons en verdeel over de salade.

Bak 5 krieltjes en leg deze naast/bij de salade

Extra: een stukje pure chocolade (85%)