



## SummerBody Maaltijdsalade Menu's

### Maandag 6 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 of **boekweit pannenkoekjes**:

Doe 100ml ongezoete sojamelk in een beslagkom en klop er 1 ei doorheen. Voeg 1 theelepel kaneel toe en klop 25 gram boekweitmeel er beetje bij beetje doorheen. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de pannenkoekjes.

#### Lunch

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

#### Tussendoor

10 amandelen

#### Avondeten

##### **Salade met penne, rucola sla, asperges, rookvlees (of rauwe ham) en ei**

Kook 60 gram volkoren penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg de laatste 3 minuten 3 geschilde asperges toe (in stukjes van ongeveer 5 cm). Giet af en doe terug in de pan om te laten afkoelen. Kook ondertussen ook 1 ei in 7 minuten hard en snij deze in parten. Maak een dressing van 1 eetlepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel citroensap. Meng dit door de pasta, samen met 50 gram rookvlees of rauwe ham (in reepjes).

Doe 50 gram rucola sla op een bord en voeg de penne met asperges en rookvlees toe. Garneer het geheel met de stukjes ei, verse bieslook en peper/zout naar smaak.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85% cacao)



## SummerBody Maaltijdsalade Menu's

### Dinsdag 7 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 of maak een **bramen smoothie**: doe 125 gram bramen samen met 50 ml magere yoghurt en 30 ml sinaasappelsap in de blender. Mix het tot een vloeibare smoothie.

#### Lunch

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

#### Tussendoor

3 dadels

#### Avondeten

##### **Een stukje vlees/vis of kip en venkelsalade met witlof, avocado en appel**

Bak of gril in beetje olijfolie 100 gram vis, vlees of kip.

Maak een salade van 1/2 venkel (in hele dunne plakken), 1 witlof in dunne ringen, een appel in kleine blokjes, 1/2 avocado in blokjes en giet er een vinaigrette overheen van 1 eetlepel olijfolie, 1/2 eetlepel witte wijnazijn, 1 theelepel mosterd en sap van 1/2 citroen, zout/peper.

Als je de hoeveelheden x2 neemt heb je ook een salade voor de lunch van morgen en geen venkel en avocado die "over blijven".

**Extra:** een stukje pure chocolade (85% cacao)



## SummerBody Maaltijdsalade Menu's

### Woensdag 8 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 of **hüttenkäse met fruit en ontbijtgranen**: maak 150 gram aardbeien schoon en snij ze in 4-ren. Doe 150 gram hüttenkäse samen met een theelepel honing in een kom en roer door elkaar. Schep de aardbeien en 10 gram muesli er doorheen.

#### Lunch

##### Wrap met gerookte zalm

Smeer 1 volkoren wrap in met 1 eetlepel light roomkaas. Beleg de wrap verder met 50 gram gerookte zalm, 1/2 eetlepel kappertjes en een handje rucola (of andere sla naar wens). Rol de wrap op.

#### Tussendoor

Een handje pistachenoten

#### Avondeten

##### Een stukje vlees, vis of kip en witte bonen salade met rode ui en zongedroogde tomaat

Bak of gril in een beetje olijfolie 100 gram vis, vlees of kip  
Spoel 100 gram witte bonen af en laat goed uitlekken. Verhit 1 eetlepel olijfolie en roerbak 1 kleingesneden rode ui enkele minuten. Laat afkoelen. Verdeel een hand rucola sla (of andere sla) op je bord met de witte bonen, 2 zongedroogde tomaatjes (kleingesneden), de geroerbakte rode ui en breng op smaak met wat (knoflook) olie van de zongedroogde tomaten en versgemalen zwarte peper.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85%)



## SummerBody Maaltijdsalade Menu's

### Donderdag 9 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 of een **bieten-wortel smoothie**: snij 75 gram rauwe wortel in kleine stukjes. Doe 100 gram gekookte bietjes en de wortel in een blender en giet er 150ml sinaasappelsap bij. Mix tot een smoothie.

#### **Lunch**

##### **Salade met bacon en mozzarella**

Bak 3 plakken bacon in een droge koekenpan en laat afkoelen. Verkruimel de bacon over een bedje sla (naar keuze), met stukjes mozzarella en besprenkel een beetje balsamico azijn erover en versgemalen zwarte peper.

#### **Tussendoor**

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

#### **Avondeten**

##### **Een stukje vlees, kip of vis en spinazie sla met granaatappelpitjes en Parmezaanse kaas**

Bak of gril in een beetje olijfolie 100 gram vis, vlees of kip  
Leg op je bord een handje verse spinazie en besprenkel met olijfolie/balsamicoazijn en zout/peper, halveer een granaatappel, snij deze in vieren en verwijder de pitjes (of koop losse pitjes). Spinazie met dressing en granaatappelpitjes (ongeveer 2 eetlepels) mengen. Bestrooi met 1 eetlepel Parmezaanse kaas.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85%)



## SummerBody Maaltijdsalade Menu's

### Vrijdag 10 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**

2 kiwi's

#### **Tussendoor**

1 appel

#### **Lunch**

##### **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 en zout/peper.

#### **Tussendoor**

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

#### **Avondeten**

##### **Stukje vlees met rode kool-appel salade**

Gril of bak 100 gram vlees in een beetje olijfolie  
Doe 200 gram gesneden rode kool in een grote kom en strooi er een flinke snuf zout over. Maak een dressing van 1 eetlepel honing, sap van een halve limoen en 2 eetlepels kleingesneden munt. Breng de dressing op smaak met versgemalen peper. Snij 1 appel in blokjes en doe dit samen met een handje rozijnen bij de rode kool. Giet de dressing erover en meng alles door elkaar.

**Extra:** een bakje popcorn



## SummerBody Maaltijdsalade Menu's

### Zaterdag 11 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

Fruit naar keuze en een gekookt ei

#### Lunch

##### **Bloemkoolsoep met cashewnoten (2 personen of ook voor morgen )**

Kook een bloemkool. Fruit 4 sjalotjes in een beetje olijfolie en voeg de afgegoten bloemkool toe en 2 theelepels kurkuma, 1 theelepel geraspte verse gember, 10 gehakte cashewnoten en 1 liter water met 1 groentebouillonblokje.

Breng aan de kook, pureer en voeg eventueel extra zout/versgemalen zwarte peper en handje koriander toe.

#### Tussendoor

Een haring

#### Avondeten

##### **Rijst met munt en granaatappel-olijvensalsa**

Verhit de oven op 200 graden.

Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar, giet af en laat 5-10 minuten staan met 4 takjes munt eroverheen. Maak de salsa in de tussentijd.

Snij ongeveer 15 groene (ontpitte) olijven in dunne plakjes en doe deze in een kom.

Voeg 3 eetlepels granaatappelpitjes toe, 5 gebroken walnoten, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel knoflookpasta (of een halve verse teen gehakte knoflook) en snufje zout en versgemalen peper. Roer alles door elkaar.

Haal de blaadjes van de munttakjes en gooi de takjes weg en pluk de blaadjes munt klein en roer door de rijst.

Doe de rijst in een ovenschaal en de salsa eroverheen. Laat de ovenschaal ongeveer 10 minuten in de oven.

Haal de schaal uit de oven en voeg feta-blokjes (ongeveer 25 gram) erover en extra verse muntblaadjes naar smaak.

**Extra:** een glas wijn en olijven



## SummerBody Maaltijdsalade Menu's

### Zondag 12 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

##### Scrambled eggs met paprika en kerrie

snij 1 rode paprika in reepjes. Bak de reepjes in 1 eetlepel olijfolie 5 minuten op hoog vuur. Voeg daarna 2 theelepels kerriepoeder, 100 ml kokosmelk en 2 eieren toe en roer tot het ei niet meer vloeibaar is.

#### 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

Een handje pistachenoten

#### Avondeten

##### Broccolisalade met quinoa, paprika, mango en pijnboompitten

Kook 50 gram quinoa volgens de beschrijving op de verpakking. Kook 200 gram broccoli roosjes in 5 minuten beetgaar, spoel af met koud water en laat uitlekken in een vergiet. Doe de quinoa en broccoli in een kom en laat het afkoelen. Verhit een koekenpan en laat een handje pijnboompitten licht roosteren. Maak ondertussen een dressing van 1 eetlepel citroensap, 1 theelepel honing, 1 theelepel chilisaus, 1 uitgeperst teentje knoflook en 2 eetlepels sesamolie. Voeg 1/2 groene paprika (in stukjes) en 1/2 mango (in stukjes) toe aan de broccoli en quinoa, roer alles goed door en breng op smaak met 2 eetlepels dressing en wat versgemalen peper en zout (indien gewenst). Serveer de salade op een bord en garneer met de geroosterde pijnboompitten. Ook hier kun je de hoeveelheden verdubbelen en heb je geen paprika en mango over en heb je een (lunch) salade voor de volgende dag.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85%)