



## 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 schaalkje 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%)



## Zomer Fit Menu

### Maandag 3 augustus

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Schaaltje kwark met een eetlepel muesli, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en eetlepel gebroken lijnzaad

#### **Tussendoor**

1 appel

#### **Lunch**

2 volkoren geroosterde boterhammen met **avocado, cherrytomaatjes en kiemgroente**

#### **Tussendoor**

Handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Vlees of kip naar keuze, broccoli en zoete aardappelpuree**

Bak het vlees of kip in beetje olijfolie.

Schil 250 gram zoete aardappel. Snij in stukken en kook ze in 10 minuten gaar. Kook 200 gram broccoli in ongeveer 8 minuten beetgaar. Giet de broccoli af en bestrooi met een eetlepel Parmezaanse kaas. Giet de aardappelen af en stamp tot een grove puree. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

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



## Zomer Fit Menu

### Dinsdag 4 augustus

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Schaaltje kwark met een eetlepel muesli, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en eetlepel gebroken lijnzaad

#### **Lunch**

##### **Volkoren brood met wortelsalade**

Meng 100 gram geraspte wortel met 1 eetlepel rozijnen. Klop een dressing van 1 eetlepel witte wijnazijn met 1 theelepel honing en 1 theelepel mosterd. Beleg de (geroosterde) boterham met blaadjes ijsbergsla en de wortelsalade.

#### **Tussendoor**

Een handje pistachenoten

#### **Avondeten**

##### **Gehakt schotel met bloemkool**

Fruit in een 1 eetlepel olijfolie 1 ui (gesnipperd), 1 teentje knoflook, 10 (in plakjes) champignons en 1 rode peper (klein gesneden). Voeg 100 gram (mager) rundergehakt toe en rul het gehakt. Voeg 150 gram bloemkoolroosjes toe en roerbak ongeveer 6 minuten. Breng op smaak met 2 theelepels kerriepoeder, snufje (Keltisch) zeezout en versgemalen zwarte peper. Bestrooi met een handje verse peterselie.

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



## Zomer Fit Menu

### Woensdag 5 augustus

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Schaaltje kwark met een eetlepel muesli, een appel (in stukjes), 3 walnoten en eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

#### **Lunch**

##### **Bonen salade**

Maak de salade van: 1 eetlepel mais, 2 eetlepels kidney bonen, 1 eetlepel augurken in kleine stukjes, 1 halve rode ui fijngesneden, 2 eetlepels doperwten, scheutje olijfolie/zout/peper/ en kleingesneden verse peterselie

#### **Tussendoor**

Een handje pistachenoten

#### **Avondeten**

##### **Rijst met kabeljauw en tomaten**

Kook 60 gram zilvervlies rijst en ontdooi 100 gram kabeljauw (uit de diepvries). Wok in een klein beetje olijfolie 1 bosui (klein gesneden) en voeg de rijst toe en de kabeljauw (in stukken). Wok het geheel door elkaar. Voeg een scheutje sojasaus erdoor. Snij 8 cherrytomaten doormidden en wok deze 2 minuten mee.

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



## Zomer Fit Menu

### Donderdag 6 augustus

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Schaaltje kwark met een eetlepel muesli, een appel (in stukjes), 3 walnoten en eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

#### **Lunch**

##### **Tosti**

Besmeer één snee volkoren bruin brood met groene pesto. Leg hierboven op blaadjes verse spinazie en plakjes avocado. Voeg zout en peper toe (en eventueel 30plus kaas) en leg het andere sneetje brood erbovenop. Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti ijzer of oven.

#### **Tussendoor**

Een handje pistachenoten

#### **Avondeten**

##### **Salade met veldsla, rucola, sperziebonen, lente-ui, olijven en makreel**

Kook 150 gram sperziebonen of haricot verts in ongeveer 15 minuten gaar. Doe op een bord 1 hand rucola sla en 1 hand veldsla, 1 bosui in ringetjes, 10 gesneden zwarte olijven, 100 gram makreel en de sperziebonen. Maak een dressing van het 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel yoghurt mayonaise en 2 eetlepels olijfolie. Besprenkel de salade met de dressing en voeg versgemalen peper en (zee) zout naar smaak toe.

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



## Zomer Fit Menu

### Vrijdag 7 augustus

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Schaaltje kwark met een eetlepel muesli, een appel (in stukjes), 3 walnoten en eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

#### **Lunch**

##### **Toast met champignons en ui**

Snij 1 kleine ui en 10 champignons in plakjes/ringen en fruit deze in een koekenpan, met een scheutje olijfolie. Rooster 1 volkoren boterham en beleg deze met de champignons en ui.

#### **Tussendoor**

Een handje pistachenoten

#### **Avondeten**

##### **Noedel salade met tofu**

Kook 100 gram noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af. Verwarm een eetlepel olijfolie in een wok of koekenpan en roerbak 150 gram tofublokjes met beetje ketjap, chilisaus en gembersaus in 4 minuten bruin. Meng 1 eetlepel sesamolie, 1 uitgeperste limoen en 2 cm geraspte gemberwortel. Voeg in een schaal de noedels, tofu en dressing samen met 2 geraspte wortels en 1/4 komkommer in plakjes en roer goed door elkaar. Verhit kort een handje cashewnoten. Breng de noedel salade op je bord en strooi er een theelepeltje sesamzaadjes overheen met de cashewnoten.

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



## Zomer Fit Menu

### Zaterdag 8 augustus

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken

#### Ontbijt

**Wentelteefje met blauwe bessen:** Meng 50ml karnemelk (biologische) met 1 ei, 1 theelepel kaneelpoeder en theelepel vanillesuiker. Dompel een speltboterham of volkorenboterham in mengsel. Verhit klein beetje olijfolie in een koekenpan en bak het wentelteefje om en om bruin in ongeveer 3 minuten. Verwarm een handje blauwe bessen en verdeel over het wentelteefje.

#### Lunch

**Linzensoep met kokosmelk** (4 personen of voor 4 porties)

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 1 gesnipperde ui en teentje knoflook ongeveer 1 minuut. Voeg 2 theelepels kerrie en 150 gram gedroogde linzen toe en roer het mengsel ook weer 1 minuut. Voeg 250 ml magere kokosmelk, 1 liter water en 2 groente bouillonblokjes toe. Breng de soep aan de kook en laat 20 minuten garen op laag "vuur". Pureer de linzensoep met een staafmixer en breng op smaak met zout/peper. Strooi bij het opdienen er verse koriander overheen.

#### Tussendoor

Een haring

#### Avondeten

**Mini pizza's met kip en gegrilde groenten (2 personen)**

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Bak 150 gram kip in hele kleine stukjes/dunne plakjes in beetje olijfolie, met zout/peper. Wok 1 kleine courgette (in schijfjes, doormidden), 8 champignons (in plakjes), 4 kerstomaatjes (doormidden) in een eetlepel olijfolie en bestrooi met zout/peper.

Leg de gewokte groente apart op een bord. Snij 2 (volkoren) pitabroodjes open en besmeer met tomaten pasta saus en strooi er (heel klein gesneden of geraspte) mozzarella overheen. Bedek met de gewokte groente, de stukjes kip en bestrooi met extra mozzarella. Bak de broodjes in de oven ongeveer 12-15 minuten. Bestrooi met beetje verse basilicum of rucola sla.

**Extra:** Schaaltje popcorn en een glas wijn





## Zomer Fit Menu

### Zondag 9 augustus

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Vers fruit

#### Lunch

##### Koolsalade

Meng 100 gram witte kool met 1 geraspte wortel, 1 kleine appel (in stukjes), een eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 eetlepel dijonmosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met handje pecan noten.

#### Tussendoor

Twee rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en zout/peper

#### Avondeten

##### Penne Carbonara (Jamie Oliver) 2 personen

Kook 200 gram penne al dente in gezouten kokend water (kijk op de verpakking voor de kooktijd). Bak terwijl de penne kookt 5 plakjes pancetta in een beetje olijfolie krokant. Druk het een beetje stuk en zet aan de kant. Klop in een kom 3 eierdooiers en 50 ml (light) kook (slag) room met 30 gram Parmezaanse kaas. Laat de penne als deze gaar is uitlekken, voeg gelijk de pancetta toe en schep het geheel meteen door het nog warme, krokante pancetta-eierdooiermengsel.

Strooi bij het opdienen flink wat versgemalen zwarte peper erover en voeg nog wat extra Parmezaanse kaas toe.

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