



Nazomer Strakke Buik Menu

Dinsdag 1 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

2 handen rucola sla met een eetlepel feta kaas (gebroskeld) en half blikje tonijn. Op smaak brengen met olijfolie, balsamico azijn, zout/versgemalen peper en 8 groene of zwarte olijven of 2 volkoren crackers met hüttenkäse en een gekookt ei en plakjes tomaat + een bakje rauwkost

Tussendoor

Handje amandelen

Avondeten

Sperziebonen – krieltjes - makreel salade

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie en snij doormidden.

Maak een salade:

Leg 2 handen sla naar keuze op je bord. Kook 150 gram sperziebonen of haricot verts en meng deze door de sla. Snij 1 lente-ui in ringen en voeg bij de sla, met 100 gram makreel in stukken, de krieltjes en 10 zwarte olijven.

Klop in een kom citroensap van een halve citroen met een eetlepel yoghurt mayonaise en een eetlepel olijfolie met een snufje zout en peper tot een dressing.

Extra: een stukje pure chocolade 85%

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee



Nazomer Strakke Buik Menu

Woensdag 2 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

2 handen rucola sla met een eetlepel feta kaas (gebroskeld) en half blikje tonijn. Op smaak brengen met olijfolie, balsamico azijn, zout/versgemalen peper en 8 groene of zwarte olijven of:

2 boterhammen met sla, kipfilet en mosterd

Bakje rauwkost

Tussendoor

Handje gemengde noten

Avondeten

Verse spinazie met ei en kalkoenfilet

Bak 100 gram kalkoenfilet (in stukjes) in olijfolie en voeg zout/peper en eventueel een klein beetje ketjap/ chilisaus/gembersaus toe. Wok 400 gram verse spinazie in een wokpan en voeg als deze geslonken is (misschien ook iets vocht afgieten) 2 geprakte gekookte eieren erdoor. Voeg ook de stukjes kalkoenfilet door de spinazie

Extra: een stukje pure chocolade 85%

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee



Nazomer Strakke Buik Menu

Donderdag 3 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

2 geroosterde boterhammen (volkoren of speltbrood) met een halve avocado in plakjes met 2 plakken (gerookte) zalm
Bakje rauwkost

Tussendoor

2 rijstwafels met een halve avocado en zout/peper

Diner

Courgette (spaghetti) salade met geitenkaas en noten

Rooster 20 gram gehakte walnoten in een droge koekenpan. Snij een halve courgette met een kaasschaaf in dunne plakjes (of gebruik een spirelli of koop "kant en klaar") en snij er spaghetti slierten van. Leg deze courgette slierten in een schaal en voeg 2 kleingesneden zongedroogde tomaatjes, 10 zwarte of groene olijven, knoflook/zout en peper naar smaak en een flinke scheut olijfolie toe. Voeg als laatste een handje rucola sla toe en roer alles door elkaar. Leg dit mengsel op een bord en brokkel 40 gram zachte geitenkaas erover.

Extra: een stukje pure chocolade 85%

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee



Nazomer Strakke Buik Menu

Vrijdag 4 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

2 spelt of volkorencrackers met avocado (en klein beetje zout/peper) of met zalm, haring, rookvlees, kipfilet of rosbief

Een glas biologische karnemelk

Bakje rauwkost

Tussendoor

Een bakje kwark met muesli en 4 walnoten

Avondeten

Curry met rundergehakt

Fruit 1 ui in beetje olijfolie en rul/bak ongeveer 100 gram rundergehakt

Voeg 1 eetlepel kerrie, 2 tomaten (gesneden), 2 wortels in plakjes, en 10 champignons in plakjes toe. Breng 250 ml water aan de kook met een kwart blokje groentebouillon en voeg deze bouillon bij het gehakt met groente.

Voeg 150 gram kikkererwten (uitgelekt, uit potje) toe en breng het geheel aan de kook. Laat de curry op laag vuur 15 minuten sudderen. Het gerecht is eventueel aan te vullen met 2 gekookte aardappelen of 70 gram zilvervliesrijst.

Voeg een eetlepel verse peterselie toe over het gerecht.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee



Nazomer Strakke Buik Menu

Zaterdag 5 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien (zonder suiker)
Bakje rauwkost

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Kabeljauw Caprese, gebakken aardappelschijfjes en bloemkool

Verwarm de oven op 180 graden, kook 3 aardappelen beetgaar, met een beetje zout. Snij de aardappelen in plakjes en bak deze in een beetje olijfolie.

Kook 200 gram bloemkool.

Bak een 100 gram kabeljauw in beetje olijfolie, met zout/peper of ontdooi 100 gram.

Beleg de kabeljauw met plakjes tomaat en daarover plakjes mozzarella.

Leg de vis nog 3 minuten op 180 graden in een ovenschaal in de oven.

Extra: een bakje popcorn



Nazomer Strakke Buik Menu

Zondag 6 september

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met een blauwe bessen en een gekookt ei

Lunch

Paprika soep en een volkoren boterham

Fruit 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten garen. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met wat bieslook. Je kunt eventueel een eetlepel crème fraîche toevoegen om de soep romig te maken.

Tussendoor

2 rijstwafels met rosbief of rookvlees of humus

Avondeten

Rijst met kip in champignonsaus

Kook 50 gram zilvervliesrijst

Snijd 100 gram kipfilet in reepjes en bestrooi met zout/peper.

Fruit 1 gesnipperde ui in een beetje olijfolie, voeg 100 gram champignons in reepjes toe en bak de champignons al roerend. Roer er 2 eetlepels crème fraîche door.

Breng op smaak met bijvoorbeeld hele kleine stukjes gember (vers of uit potje), een eetlepel sojasaus, een theelepel kaneel en peper en zout naar smaak. Of alleen met zout en versgemalen zwarte peper.

Maak een komkommersalade: snij een derde komkommer in plakjes met een kaas-schaaf en maak aan met een beetje balsamico azijn of witte wijnazijn en een beetje zout/peper.

Extra: een stukje pure chocolade 85%

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee