



## Nazomer Strakke Buik Menu

### Maandag 28 september

#### ***3 eetmomenten op de dag!***

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

##### **In de ochtend**

Een schaaltje met kwark en stukjes verse ananas, een snufje kaneel, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad

##### **Lunch**

###### **Walnoot-appel salade**

Hak 15 gram walnoten grof en bak ze in een pan. Bestrooi ze met beetje zeezout en laat even afkoelen. Snijd de appel in dunne plakken. Schep de appelschijfjes om en om met eetlepel witte wijn azijn, eetlepel olijfolie en (versgemalen) peper en zout naar smaak. Verdeel een hand rucola sla op je bord en verdeel de appelschijfjes erover. Bestrooi de sla met de walnoten. Garneer met een eetlepel pecorino kaas.

##### **Avondeten**

###### **Aardappelsalade met gerookte zalm**

Kook 150 gram (kruimige)aardappelen en snij deze in stukjes.

Maak een dressing van sap van een halve citroen met een scheutje rode wijnazijn, 2 eetlepels olijfolie en 1 kleine eetlepel kappertjes. Breng op smaak met zout/peper.

Voeg de (nog warme) aardappelen toe aan de dressing. Als de aardappelen iets afgekoeld zijn meng je een kleine eetlepel dille erdoor. Meng 50 gram crème fraîche met een theelepel mierikswortel, zout/peper en klein beetje citroensap. Leg een handje sla op je bord, daaroverheen 100 gram gerookte zalm met de aardappeltjes erop (of ernaast) en druppel het crème fraîche mengsel eroverheen (met eventueel extra olijfolie en verse dille). Maak een komkommer salade van plakjes of stukjes komkommer, met een beetje olijfolie, balsamico azijn en zout/peper.

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



## Nazomer Strakke Buik Menu

**Dinsdag 29 september**

***3 eetmomenten op de dag!***

**Bij opstaan**

2 glazen water drinken

**In de ochtend**

Een schaaltje met kwark en stukjes verse ananas, een snufje kaneel, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad

**Lunch**

2 volkoren crackers met een halve avocado en zout/peper

Schaaltje rauwkost

1 gekookt ei

**Avondeten**

**Wrap met gerookte of gebakken kip en mango**

Meng 1 eetlepel volle Griekse yoghurt met ½ eetlepel limoensap en bestrijk de (volkoren) wrap/tortilla hiermee. Beleg met 5 plakjes/stukjes gerookte of gebakken kip, ½ avocado (in reepjes), ½ mango (in stukjes) en een handje veldsla.

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



## Nazomer Strakke Buik Menu

### Woensdag 30 september

#### ***3 eetmomenten op de dag!***

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

##### **In de ochtend**

Een schaalje met kwark en stukjes mango, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad

##### **Lunch**

2 volkoren boterhammen met groene pesto, handje (rucola) sla en kipfilet of:  
**Spinazie sla met granaatappelpitjes:** Leg op je bord een handje verse spinazie en besprenkel met olijfolie/balsamicoazijn en zout/peper. Bestrooi met 2 eetlepels granaatappelpitjes en een eetlepel Parmezaanse kaas.

##### **Avondeten**

##### **Gebakken krieltjes met spruitjes en een bal gehakt**

Bak in een beetje olijfolie 4 krieltjes en maak een bal gehakt.  
Maak 200 gram spruitjes schoon en kook ze in 5-6 minuten beetgaar. Snipper ondertussen 1 ui. Fruit de ui en knoflook naar smaak in een wok met een beetje olie. Voeg vervolgens 2 eetlepels blokjes (gerookte) spek toe. Giet de spruitjes af en laat ze goed uitlekken. Voeg de spruitjes bij het ui-spekmengsel.  
Roerbak het geheel 3 minuten. Breng op smaak met zout en peper.

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



## Herfst Menu

### Donderdag 1 oktober

#### ***3 eetmomenten op de dag!***

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

##### **In de ochtend**

Een schaaltje met kwark en stukjes appel, een snufje kaneel, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad

##### **Lunch**

2 krentenbollen met 30 plus kaas of appelstroop  
Schaaltje rauwkost

##### **Avondeten**

##### **Andijvie Stampot met geruld gehakt**

Rul 100 gram (gekruid) rundergehakt, in roomboter gebakken.

Kook 2 aardappelen, stamp deze aardappelen en meng 200 gram rauwe andijvie door de aardappelen. Roer het gehakt door de stampot.

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



## Herfst Menu

### Vrijdag 2 oktober

#### ***3 eetmomenten op de dag!***

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

##### **In de ochtend**

Een schaalte met kwark en stukjes appel, een snufje kaneel, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad

##### **Lunch**

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met avocado en zout/peper.

Of: **Tomaat-Mozzarella salade**

Snij 1 of 2 vleestomaten in plakken, beleg met plakjes (of bolletjes) mozzarella en blaadjes verse basilicum. Besprenkel met olijfolie/balsamicoazijn/zout/peper

##### **Avondeten**

##### **Rijst met kip en kokos boontjes**

Kook 80 gram zilvervlies of bruine rijst. Bak in een beetje olijfolie 1 kipfilet in stukjes. Als de kip bijna gaar is gebakken, voeg een beetje ketjap en chilisaus erbij, 1 eetlepel pindakaas en kokosmelk (naar smaak). Kook in de tussentijd 150 gram sperziebonen of haricots verts voeg deze bij de kip als de boontjes bijna gaar zijn. Kluts een ei en maak een scrambled egg en bestrooi met wat verse bieslook. Leg het ei op je bord en daaroverheen de rijst, met daar op de kip (met "saus").

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



## Herfst Menu

### Zaterdag 3 oktober

#### *3 eetmomenten op de dag!*

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

##### **Ontbijt**

###### **Banaanpannenkoek met yoghurt/kwark en rood fruit**

Prak 1 kleine banaan n een bakje. Meng hier 1 geklutst ei en 1 eetlepel havermoutvlokken door. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de pannenkoek. Bak aan beide kanten bruin. Serveer op een bord met wat 2 eetlepels rood fruit, 2 eetlepels yoghurt/kwark en eventueel wat kokosrasp.

##### **Lunch**

2 geroosterde volkoren boterhammen met sla, humus en zongedroogde tomaat stukjes

##### **Avondeten**

###### **Portobello's met geitenkaas, honing en pijnboompitten**

Verwarm de oven op 200 graden en haal de steeltjes uit de 2 portobello's. Besprenkel met een beetje olijfolie en vul met geitenkaas.

Bak ongeveer 10 minuten in de oven/grill totdat de geitenkaas zacht en lichtbruin is. Rooster ondertussen in een droge koekenpan een handje pijnboompitten. Haal de portobello's uit de oven en leg ze op een bedje van rucola sla, aangemaakt met olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper. Besprenkel de portobello's en geitenkaas met een beetje honing en strooi de pijnboompitten erover.

Maak een aparte tomaten salade van 4 gesneden tomaten, olijfolie en balsamicoazijn, zout/peper en blaadjes verse basilicum.

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



## Herfst Menu

### Zondag 4 oktober

#### ***3 eetmomenten op de dag!***

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

##### **Ontbijt**

Vers fruit naar keuze en een gekookt ei

##### **Lunch**

###### **Bloemkool soep, 4 personen of porties**

Verdeel een hele bloemkool in roosjes en snij 2 aardappelen in blokjes. Doe de roosjes bloemkool, de blokjes aardappel en 800 ml water samen met een bouillonblokje in een pan en breng aan de kook. Kook het geheel in ongeveer 15 minuten gaar. Pureer met een staafmixer. Voeg 4 eetlepels crème fraîche of kruidenkaas toe en breng nog even aan de kook. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper, zout en bieslook.

##### **Avondeten**

###### **Italiaanse pastasalade met gorgonzola, kerstomaatjes en pijnboompitten**

Kook 75 gram volkoren pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pak een grote schaal en doe hier de gekookte pasta, 5 gesneden kers tomaatjes en 50 gram verkruimelde gorgonzola in. Roer door elkaar. Besprenkel het geheel met een eetlepel olijfolie. Breng de Italiaanse pastasalade op smaak met zout en versgemalen peper. Verdeel de salade over je bord en bestrooi de salades met 2 eetlepels licht geroosterde pijnboompitten.

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