



## Nazomer Strakke Buik Menu

### Maandag 21 september

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

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

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

##### **Lunch**

2 volkoren boterhammen met sla, geitenkaas, doe een beetje honing erover en een handje walnoten.

##### **Avondeten**

##### **Stukje vlees, vis of kip met zoete aardappelsalade en peultjes**

Bak of gril een stukje vlees, kip of vis.

Schil 1 kleine zoete aardappel en snij in blokjes. Kook de zoete aardappel in ongeveer 10 minuten gaar. Giet de aardappel af en laat afkoelen. Kook 100 gram peultjes ongeveer 5 minuten en giet af. Snij 1 teentje knoflook en 1 bosui fijn, 5 cherrytomaatjes door de helft en 100 gram witte kaas (of geitenkaas) in blokjes. Verdeel 2 handen veldsla op je bord en verdeel hierover de zoete aardappel, peultjes, knoflook, bosui en kaas. Bestrooi de salades met een eetlepel zonnebloem- en pompoenpitten, besprenkel met olijfolie en balsamicoazijn en breng op smaak met een beetje zout en versgemalen peper.

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



## Nazomer Strakke Buik Menu

**Dinsdag 22 september**

**3 eetmomenten op de dag!**

### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

### **In de ochtend**

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

### **Lunch**

#### **Pittige avocadotoast**

Besmeer 2 geroosterde volkoren boterhammen met tomatenpuree. Beleg met geprakte avocado en daaroverheen 2 druppels tabasco, klein beetje rode pepervlokken, beetje zeezout en limoensap.

### **Avondeten**

#### **Groentecurry met kip en een yoghurt kerrie saus (2 personen)**

Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijfolie en fruit 1 ui (in kleine stukjes gesneden) glazig. Voeg 2 eetlepels kerriepoeder toe en 200 gram kipstukjes en bak dit tot het gaar is. Voeg 400 gram groente mix naar keuze toe (bijv. bloemkool, broccoli, wortel, courgette) roerbak ongeveer 5 minuten. Voeg een blikje tomatenstukjes (400 gram) toe en breng deze curry al roerend aan de kook. Breng op smaak met zout en peper (eventueel met een beetje gekookt water, als de curry te dik is) en voeg 6 eetlepels Griekse Yoghurt toe aan de saus en warm op (niet koken).

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



## Nazomer Strakke Buik Menu

### Woensdag 23 september

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

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

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

##### **Lunch**

##### **2 (geroosterde) boterhammen met rosbief en komkommersalade**

Maak een salade van 1/4 komkommer (in blokjes), 1/4 lente-ui (in stukjes), 2 eetlepels yoghurt, 1 eetlepel yoghurtmayonaise, 1 theelepel balsamicoazijn en zout en peper. Rooster 2 volkoren boterhammen, verdeel de komkommersalade over het brood. Beleg met 6 plakjes rosbief (en zout/versgemalen peper) en garneer eventueel met een handje alfalfa.

##### **Avondeten**

##### **Mihoenroerbakschotel met gehakt**

Bereid 60 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Bak in een koekenpan met een beetje olijfolie 100 gram rundergehakt (geruld). Voeg 1 lente ui (klein gesneden), 2 wortels (in plakjes) en 200 gram broccoli (in kleine roosjes) toe en roerbak ongeveer 4 minuten. Meng met 2 eetlepels sojasaus en 1 eetlepel chilisaus. Giet de mihoen af en voeg bij de groente. Verwarm nog ongeveer 3 minuten. Verdeel wat verse koriander of verse munt over de mihoen op je bord en eventueel met een beetje (vers) limoensap en een paar cashewnoten.

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



## Nazomer Strakke Buik Menu

**Donderdag 24 september**

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

**Bij opstaan**

2 glazen water drinken

**In de ochtend**

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

**Lunch**

2 volkoren boterhammen met aardbeien (zonder suiker)

**Avondeten**

**Krieltjes en Andijviesalade met druiven en kaas**

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

Meng 2 handen klein gesneden andijvie, 20 gram oude kaas (in kleine blokjes) en 10 blauwe druiven (gehalveerd) in een schaal door elkaar. Maak een dressing door 1-2 eetlepels olijfolie te mengen met 1 theelepel grove mosterd, 1 theelepel balsamico azijn en 1 eetlepel water. Zout/peper naar smaak. Druppel de dressing over de salade op je bord en strooi er een handje grof gehakte walnoten overheen.

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



## Nazomer Strakke Buik Menu

### Vrijdag 25 september

#### Fruit en eiwitten Balansdag

##### Bij opstaan

Bulk water drinken: 2 glazen water drinken (van 250 ml)

Matig je koffie vandaag (max 3 kopjes, zwart) en drink bij voorkeur groene thee.

##### Ontbijt

1 schaaltje (100 gram) kwark met stukjes appel, snufje kaneel, eetlepel gebroken lijnzaad en 3 walnoten.

##### Tussendoor

Bulk water drinken: 2 glazen water  
1 sinaasappel of kiwi

##### Lunch

Bulk water drinken: 2 glazen water  
1 glas karnemelk (biologisch)  
1 gekookt ei  
2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en zout/peper

##### Tussendoor

Bulk water drinken: 2 glazen water  
1 bakje kwark (100 gram) met rood (blauw) vers fruit (water meloen, rode of blauwe bessen, bramen, frambozen, granaatappelpitjes of aardbeien)  
1 glas karnemelk (biologisch)

##### Avondeten

Bulk water drinken: 2 glazen water  
200 gram rauwkost of 300 gram gewokte groente met 100 gram (gerookte) kipfilet of 100 gram gegrilde/gebakken zalm

##### Extra

1 gekookt ei



## Nazomer Strakke Buik Menu

### Zaterdag 26 september

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

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

##### **Ontbijt**

Een schaalje met Griekse yoghurt en een handje blauwe bessen

##### **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 1 theelepel 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 verse koriander erover.

##### **Avondeten**

##### **Tagliatelle met groenten en feta of Parmezaanse kaas**

Kook 50 gram volkoren tagliatelle (of andere volkoren pasta) volgens aanwijzing op de verpakking. Snij ondertussen 1 rode ui fijn, ¼ aubergine, ½ rode paprika en ¼ courgette in stukjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wok/hapjespan en smoor de ui in 2 minuten glazig. Voeg de stukjes aubergine, paprika, courgette en 4 cherry tomaatjes (gehalveerd) toe. Bak ongeveer 8 minuten en roer regelmatig. Giet pasta af en roer de groente door de pasta.

Laat nog 1 minuut op laag vuur staan en voeg verse basilicum en 25 gram feta kaas (of Parmezaanse kaas) toe.

Wil je geen groente overhouden, maak dan meer en je kunt het morgen gebruiken voor de lunch of avond eten.

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



## Nazomer Strakke Buik Menu

### Zondag 27 september

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

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

##### **Ontbijt**

Een schaalje met Griekse yoghurt en een handje blauwe bessen

##### **Lunch**

###### **1 (of 2) wentelteefje(s)**

Klop 1 ei met 1 eetlepel kaneel door 80 ml melk in een ondiepe kom of diep bord. Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan. Doop 1 volkoren boterham in het mengsel, zorg dat het aan beide kanten goed opneemt, en leg in de pan. Bak aan beide kanten bruin, zo'n 2-3 minuten per kant. Beleg het wentelteefje met 1 banaan in plakjes.

##### **Avondeten**

###### **Kabeljauwfilet uit de oven met aardappel salade**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij 3 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi en wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje light kruidenkaas (boursin). Strooi als laatst de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw 25 minuten in de oven op stand 180 graden.

Kook 3 (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, een eetlepel crème fraîche en een theelepel mierikswortel met een beetje zout en versgemalen zwarte peper.

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