



Nazomer Strakke Buik Menu

Maandag 7 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

Uitsmijter met plakjes rosbief of maak een omelet met (gebakken) champignons en ui op 2 volkoren boterhammen

Tussendoor

Handje amandelen

Avondeten

Pikante Spaghetti met paprika en (of zonder) bacon

Kook 70 gram volkoren spaghetti. Snij 1 paprika in plakken/repen en bak deze om en om in een heel klein beetje olijfolie in een koekenpan/wok of in een grill pan. Verhit in beetje olijfolie een halve rode peper (klein gesneden), een teentje knoflook, 100 gram bacon (in plakjes en doormidden gesneden), een theelepel oregano en een eetlepel verse peterselie en na 1 minuut de paprika en 2 tomaten (in stukken), met een snufje zout. Breng aan de kook. Blus af met 2 eetlepels kookwater van de pasta. Laat de saus nog 2 minuten verder pruttelen. Serveer de pasta en saus op je bord, met een beetje geraspte Parmezaans kaas, verse basilicum blaadjes en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade 85% cacao

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee



Nazomer Strakke Buik Menu

Dinsdag 8 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

Mexicaanse bonensalade en avocado

Maak een salade van een lepel kidneybonen, een lepel mais, ½ paprika (in stukjes), ½ avocado (in stukjes), 1 tomaat en ½ lente ui (kleingesneden). Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, theelepel citroensap, peper en zout en snufje gemalen komijnzaad.

Tussendoor

2 rijstwafels met avocado en zout/peper

Avondeten

Kipfilet met prei uit de oven

Bak (100 gram) kipfilet in beetje olijfolie met wat zout/peper.

Kook beetgaar 2 preien (in ringen gesneden) met een klein beetje zout en 3 aardappelen.

Verhit een oven voor op 180 graden. Leg de prei en de (in plakken gesneden) aardappelen in een ovenschaal. Klop een ei los, meng deze met 100 ml magere melk en giet het mengsel over de prei. Strooi er 50 gram Parmezaans kaas en versgemalen zwarte peper overheen. Laat de ovenschaal nog ongeveer 15 minuten in de oven.

Extra: een stukje pure chocolade 85% cacao

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee



Nazomer Strakke Buik Menu

Woensdag 9 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

1 gekookt ei en 3 selderij stengels dippen in hummus
Bakje rauwkost

Tussendoor

2 volkoren crackers met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Diner

Geroerbakte biefstuk met champignons en bimi

Kook 50 gram zilvervlies rijst volgens aanwijzing op de verpakking. Meng 1 eetlepel chilisaus met 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel limoensap en 70 ml heet water. Zet apart. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 100 gram biefstuk (in reepjes) en zet apart. Verwarm 1 eetlepel olijfolie met 1 teentje (geperste) knoflook en voeg 10 gesneden champignons en 1 cm verse gemberwortel (klein) toe. Voeg 2 klein gesneden sjalotjes en een bosje bimi (in stukjes) en 2 eetlepels water toe en roerbak ongeveer 3-4 minuten tot de groente gaar is. Voeg het sausmengsel en de biefstuk bij de groente en verwarm nog 2 minuten. Schep de rijst op je bord, met de groente en biefstuk, garneer eventueel met verse koriander.

Extra: een stukje pure chocolade 85% cacao

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee



Nazomer Strakke Buik Menu

Donderdag 10 september

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

2 stuks fruit naar keuze

Lunch

2 volkoren boterhammen met handje rucola sla, stukje makreel en beetje mierikswortel

Tussendoor

Een bakje kwark met een eetlepel muesli, 4 walnoten en een beetje honing

Avondeten

Salade van veldsla met broccoli, kip en granaatappelpitjes

Maak een salade van 2 handen veldsla met 150 gram rauwe broccoli (of heel kort gekookt) in hele kleine roosjes/stukjes en stukjes (100 gram) gebakken kipfilet en 2 eetlepels granaatappelpitjes. Besprenkel met een eetlepel olijfolie, balsamicoazijn, balsamico "crème", zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee



Nazomer Strakke Buik Menu

Vrijdag 11 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

30 pistachenoten

Avondeten

Quesadilla met geitenkaas, mozzarella en spinazie

Verdeel 50 gram zachte geitenkaas, 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten en 4 zongedroogde tomaten (grof gesneden) over een (volkoren) wrap.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat daar in 1 minuut 100 gram verse spinazie slinken en giet eventueel het water af. Verdeel de spinazie over de wrap, samen met een eetlepel geitenkaas en een 1/2 bol mozzarella (in plakken). Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en leg daar de belegde wrap in. Leg de andere wrap er bovenop en keer na een paar minuutjes om. Check of de kaas aan het smelten is en of de onderkant een beetje bruin begint te worden. Laat nu de andere kant lichtjes bruin worden. Haal de quesadilla uit de pan, laat heel even afkoelen en snij dan in vier stukken.

Extra: een bakje popcorn



Nazomer Strakke Buik Menu

Zaterdag 12 september

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad en verse aardbeien

Lunch

Waterkers salade

Maak een salade van 2 handen waterkers, ½ puntpaprika (in stukjes), eetlepel pijnboompitten (droog geroosterd) en een eetlepel hummus en wat (eetlepel) bieslook (klein geknipt) erover. Dressing toevoegen van een eetlepel olijfolie, 1 theelepel balsamicoazijn en zout en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Italiaanse omelet

Schil 200 gram zoete aardappel (in stukjes) en kook ongeveer 6 minuten. Snij 1 rode paprika en ½ komkommer in blokjes. Klop 2 eieren met beetje peper en zout los. Verwarm 1 eetlepel olijfolie en bak 1 omelet van het eimengsel. Giet de aardappel af en pureer deze met 1 eetlepel Italiaanse kruiden. Verdeel de zoete aardappelpuree over de omelet. Bestrooi met de paprika- en komkommerblokjes, een handje rucola sla, 1 eetlepel peterselie en vouw de omelet dicht.

Extra: een stukje pure chocolade 85% cacao



Nazomer Strakke Buik Menu

Zondag 13 september

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad en verse aardbeien

Lunch

Preisoep en 2 geroosterde volkoren boterhammen

Maak soep van 3 preien (schoongemaakt en in dunne plakjes gesneden) en 500 ml kippenbouillon (gekookt water en 1 kippen bouillonblokje), laat zachtjes koken totdat de prei zacht is en breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Garneer met verse bieslook. Rooster 2 volkoren boterhammen en besmeer met light kruidenkaas.

Tussendoor

2 toastjes met gekookt ei

Avondeten

Gegrilde witvis met doperwten-munt-spinaziepuree

Gril, kook of bak 100 gram kabeljauw. Maak de puree: kook 200 gram doperwten (vers of diepvries) en 50 gram jonge bladspinazie ongeveer 2 minuten in kokend water. Pureer met een blender de doperwten, de spinazie, 1 takje (blaadjes) verse munt, een eetlepel vers citroensap en 1 eetlepel olijfolie tot een glad geheel. Voeg eventueel wat kokend water toe als de puree te dik is. Breng op smaak met zout en peper.

Extra: een stukje pure chocolade 85% cacao

Na 20.00 uur niet meer eten, wel water en thee.

Start weer met het Intermittent Fasting, we hebben een doel ;-)