



Eindejaars Challenge 2020 Afslank 5 daagse

Maandag 16 november Afbouwdag en ontsuikeren

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel en een snufje kaneel

Lunch

Bonensalade

Maak een salsa van een lepel kidneybonen, een lepel mais, een halve paprika, een ½ avocado, 2 tomaten en ½ lente ui. Maak een dressing van een lepel olijfolie, een theelepel citroensap, peper en zout en een snufje gemalen komijnzaad.

Avondeten

Kabeljauw met een maaltijdsalade van waterkers, (punt)paprika en humus (of avocado)

Kook/gril 100 gram kabeljauw met een beetje roomboter, citroensap en mosterd. Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers (of andere slasoort), met 1 rode (punt) paprika in blokjes en een eetlepel humus of een ½ avocado in blokjes. Strooi een handje (droog) geroosterde pijnboompitten eroverheen. Besprenkel met een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje zout en versgemalen zwarte peper en een theelepel paprikapoeder (over de humus/avocado). Garneer met wat klein geknipte bieslook.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.



Eindejaars Challenge 2020 Afslank 5 daagse

Dinsdag 17 november Afbouwdag en ontsuikeren

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel en een snufje kaneel

Lunch

Een volkoren cracker met een plakje zalm

Een volkoren cracker met humus of kipfilet

Een volkoren cracker met hüttenkäse en plakjes tomaat (en zout/peper)

Avondeten

Kip met kokos sugarsnaps

Bak de 100 gram kipfilet om en om in beetje olijfolie, verdeel een plakje beenham, 2 schijfjes tomaat en plakje belegen kaas erover. Plaats 10 minuten in een voorverwarmde oven (180 graden). Kook 200 gram sugarsnaps. Rooster 2 eetlepels gemalen kokos in een koekenpan zonder boter of olie in ongeveer 3 minuten knapperig. Laat afkoelen op een bord. Giet de sugarsnaps af en voeg een kleine eetlepel sojasaus erdoor. Leg het op je bord en garneer met de kokos en een eetlepel gebakken uitjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.



Eindejaars Challenge 2020

Afslank 5 daagse

Woensdag 18 november

Vastendag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel en een snufje kaneel

Lunch

Geen lunch, wel thee en of koffie

Avondeten

Rijst, groente en een gekookt ei

Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar en kook een ei.

Bak een kleingesneden lente-ui in een eetlepel olijfolie en bak daarna ook 200 gram gewokte groente (Japanse/Chinese mix) beetgaar. Voeg de rijst toe en een eetlepel sojasaus. Roer alles door elkaar en bak nog ongeveer 2 minuten, al roerend. Snij je ei in de lengte doormidden en leg deze naast de groenterijst op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020 Afslank 5 daagse

Donderdag 19 november Opbouwdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark en stukjes appel en een snufje kaneel

Lunch

Salade van 2 handen rucola sla met 10 olijven, 2 eetlepels met stukjes feta kaas en een half blikje tonijn aangemaakt met zout/versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn of:

Een volkoren cracker met een plakje zalm

Een volkoren cracker met humus of kipfilet

Een volkoren cracker met hüttenkäse en plakjes tomaat (en zout/peper)

Avondeten

Quinoa met kastanjechampignons & knoflook

Maak 200 gram kastanjechampignons schoon en snij in stukjes. Hak een handje peterselie fijn en pers een half teentje knoflook.

Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kastanjechampignons gaar. Voeg de geperste knoflook toe en roer door de kastanjechampignons. Breng het geheel op smaak met peper & zout.

Kook 50 gram quinoa volgens aanwijzing op de verpakking.

Voeg de quinoa en peterselie bij de champignons en roer door elkaar.

Bestrooi op je bord met wat extra fijngehakte bladpeterselie en 2 eetlepels

Parmezaanse kaas.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.



Eindejaars Challenge 2020 Afslank 5 daagse

Vrijdag 20 november Opbouwdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark en stukjes appel en een snufje kaneel

Lunch

Salade van 2 handen rucola sla met 10 olijven, 2 eetlepels met stukjes feta kaas en een half blikje tonijn aangemaakt met zout/versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn of:

Een roerei van 2 eieren met tomaat, ui en champignons

Avondeten

Maaltijdsalade met veldsla, mango, paprika & serrano ham

Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak hierin 100 gram serrano ham kort knapperig op middelhoog vuur. Laat de serrano ham uitlekken & afkoelen op keukenpapier. Je kunt ook rauwe serrano ham gebruiken

Snij 1 volkoren boterham in blokjes van 1-2 centimeter .

Verhit in dezelfde pan nog een beetje olijfolie en bak de broodblokjes (croutons) in ongeveer 5 minuten goudbruin en krokant op laag vuur. Laat de croutons uitlekken op een bord.

Snij een halve mango in stukjes & een halve gele paprika in reepjes.

Verdeel 2 handen veldsla over je bord. Leg hierop de stukjes mango en de reepjes gele paprika. Besprenkel het geheel met een klein beetje olijfolie

Breek de serrano ham in stukjes en verdeel dit over de sla. Verdeel de croutons over de sla. Garneer met een handje walnoten (gekruimeld) en een eetlepel (gebroken) lijnzaad.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.



Eindejaars Challenge 2020

Zaterdag 21 november "Vrije dag"

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes mango

Lunch

Zoete aardappel-broccolisoeep

Verhit beetje olijfolie in een pan en fruit 1 ui. Voeg knoflook naar smaak toe en bak ongeveer 2-3 minuten mee. Voeg vervolgens de blokjes van 1 zoete aardappel samen met 250 ml water en 1 bouillonblokje en broccoli roosjes (ongeveer 200 gram), breng aan de kook en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken tot de zoete aardappel zacht is. Pureer het geheel en voeg zout/peper naar smaak toe. Je kunt eventueel harissa toevoegen, om het pittiger te maken. Of: **SALADE met makreel:**

- Een bord veldsla (75 gram)
- Kook 100 gram haricot verts/sperziebonen en meng deze door de sla
- 1 lente-uitje in ringen door de sla
- 100 gram stukjes makreel
- 10 zwarte olijven
- Klop in een kom citroensap van een halve citroen met olijfolie, zout en peper naar smaak tot een dressing

Tussendoor

30 pistachenoten of een haring op toast

Avondeten

Bal gehakt of ander vlees/kip/vis of geen vlees met **Spinazie stampot**

Maak een bal gehakt/bak-gril het vlees/vis/kip en kook 2 aardappelen in een laagje water met een snufje zout in ongeveer 15 minuten gaar, stamp ze fijn.

Fruit een ui in een beetje olijfolie en wok 300 gram verse spinazie. Giet het water dat vrijkomt af. Voeg de aardappelen en gewokte spinazie samen, roer een volle eetlepel boursin light (of andere kruidenkaas) erdoor en 1 gekookt geprakt ei.

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



Eindejaars Challenge 2020

Zondag 22 november "Vrije dag"

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met fruit naar keuze

Lunch

2 volkoren boterhammen met zelfgemaakte eiersalade

Prak 2 hardgekookte eieren, 1 eetlepel kwark, 1 snufje paprikapoeder en wat fijn gesneden bieslook tot een salade. Breng op smaak met een beetje peper/zout en/of kerriepoeder. Smeer de eiersalade op 2 (geroosterde) volkorenboterhammen.

Tussendoor

4 toastjes met gerookte plakjes zalm

Avondeten

Pasta pesto

Kook 60 gram volkoren penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Halveer 10 snacktomaten.

Rooster een eetlepel pijnboompitjes in een droge koekenpan goudbruin. Snij 1 kleine courgette in stukjes en wok deze in 1 eetlepel olijfolie gaar. Voeg hier de tomaatjes en 3 eetlepels groene pesto aan toe. Verwarm en voeg dit mengsel door de pasta. Verdeel een hand rucola sla op je bord, voeg de pasta toe en garneer met de pijnboompitjes en een eetlepel Parmezaanse kaas.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Morgen de start van de tweede afslank 5 daagse!