



Eindejaars Challenge 2020 Afslank 5 daagse

Maandag 7 december: bulk water drinken

Bij opstaan

Bulk water drinken: 2 glazen water drinken

Ontbijt

Bulk water drinken: 2 glazen van 250 ml

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

Bulk water drinken: 2 glazen van 250 ml

Beleg 2 (geroosterde) volkoren boterhammen met een handje baby spinazie, een halve avocado en stukjes zongedroogde tomaat

Tussendoor

Bulk water drinken: 2 glazen van 250 ml

Een rijstwafel met een halve avocado en zout/peper en rauwkost

Avondeten

Bulk water drinken: 2 glazen van 250 ml

Kaas-Broccoli Pasta

Kook 70 gram volkoren macaroni. Kluts 1 ei

Wok 200 gram broccoli beetgaar. Roer de broccoli roosjes door de macaroni in een ovenschaal en voeg 50 gram hüttenkäse, 2 eetlepels geraspte belegen kaas en 2 eetlepels Parmezaanse geraspte kaas erbij. Roer dit door elkaar en giet het geklutste ei eroverheen. Plaats nog 10 minuten in de (voorverwarmde) oven (180 graden) totdat het ei (licht)bruin wordt.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020 Aflank 5 daagse

Dinsdag 8 december: 1 appel eten voor ontbijt, lunch en avondeten

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

1 🍏

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

1 🍏

2 volkoren boterhammen met sla, een gekookt ei (of kipfilet) en komkommer en tomaat

Tussendoor

30 pistachenootjes of rauwkost

Avondeten

1 🍏

Roerbakschotel met tofu (of kip) en cashewnoten

Kook 75 gram noedels, volgens de aanwijzingen op de verpakking

Bak in een wok pan in een beetje olijfolie 1 ui (in ringen) en 250 gram Oosterse of Hollandse roerbakgroente.

Bak 100 gram tofu (of kipfilet), in blokjes gesneden, in een beetje olijfolie, om en om bruin.

Voeg de noedels, roerbakgroente en tofu (of kip) samen.

Voeg een beetje chilisaus en ketjap naar smaak toe.

Bestrooi de roerbakschotel met een handje (droog geroosterde) cashewnoten.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020

Afslank 5 daagse

Woensdag 9 december: 3 eetmomenten en bulk water drinken

Bij opstaan

Bulk water drinken: 2 glazen water drinken

Ontbijt

Bulk water drinken: 2 glazen van 250 ml

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

Bulk water drinken: 2 glazen van 250 ml

Boerenomelet

Doe 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat hierin 150 gram roerbakgroenten (of soepgroente) gaar worden. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan het groentemengsel. Bak de omelet aan beide kanten, met deksel op de pan. Voeg zout/peper naar smaak toe en eventueel een klein beetje ketjap.

Serveer op een bord met wat gehalveerde snacktomaatjes, stukjes komkommer en /of paprika.

Avondeten

Bulk water drinken: 2 glazen van 250 ml

Mexicaanse schotel (met of zonder gehakt)

Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg daarbij 50 gram kidneybonen en 2 eetlepels mais, 10 doormidden gesneden kerstomaatjes en een kleine rode ui (fijn gesneden). Snij 1/2 avocado in stukjes en verdeel dit over/door de quinoa. Maak een dressing van sap van een halve citroen/limoen, 1 eetlepel olijfolie en een beetje zout en versgemalen zwarte peper. Meng dit door de quinoa. Garneer met verse koriander of peterselie naar smaak. Rul eventueel 70 gram rundergehakt met zout/peper en voeg door de quinoa.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020

Afslank 5 daagse

Donderdag 10 december: 3 eetmomenten en 1 appel eten voor ontbijt, lunch en avondeten.

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

1 🍏

Een bakje kwark met verse stukjes ananas

Lunch

1 🍏

Broccoli-courgettesoep

Verhit wat olijfolie en fruit 1 ui 3 minuten. Bak een kleine courgette (in stukken) kort mee. Blijf omscheppen.

Voeg 300 gram broccoli toe en vul water totdat broccoli en courgettes net onder water staan, voeg 1 groentebouillontablet toe. Laat 4 minuten zacht koken.

Pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout en eventueel bij het opdienen met een eetlepel Parmezaanse kaas.

Avondeten

1 🍏

Rijst met munt en granaatappel-olijvensalsa

Verhit de oven op 200 graden.

Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar, giet af en laat 5-10 minuten staan met 4 takjes munt eroverheen. Maak de volgende salsa in de tussentijd.

Snij ongeveer 15 groene (ontpitte) olijven in dunne plakjes en doe deze in een kom.

Voeg 3 eetlepels granaatappelpitjes toe, 5 gebroken walnoten, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel knoflookpasta (of een halve verse teen gehakte knoflook) en snufje zout en versgemalen peper. Roer alles door elkaar.

Haal de blaadjes van de munttakjes en gooi de takjes weg en pluk de blaadjes munt klein en roer door de rijst.

Doe de rijst in een ovenschaal en de salsa eroverheen. Laat de ovenschaal ongeveer 10 minuten in de oven.

Haal de schaal uit de oven en voeg feta-blokjes (ongeveer 25 gram) erover en extra verse muntblaadjes naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020 Aflank 5 daagse

Vrijdag 11 december: 3 eetmomenten en bulk water drinken en 1 appel voor ontbijt, lunch en avondeten.

Bij opstaan

Bulk water drinken: 2 glazen water drinken

Ontbijt

Bulk water drinken: 2 glazen

1 🍏

Een bakje kwark met verse stukjes ananas

Lunch

Bulk water drinken: 2 glazen

1 🍏

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met geitenkaas, beetje honing erover en handje walnoten

Avondeten

Bulk water drinken: 2 glazen

1 🍏

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 een beetje knoflook naar smaak in een wok met een beetje olijfolie. 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)



Eindejaars Challenge 2020

Zaterdag 12 december

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een blauwe bessen smoothie (2 glazen)

Mix in een blender 200 ml sojamelk, 75 gram blauwe bessen en 1 banaan. Eventueel met een snufje kaneel.

Lunch

2 volkoren boterhammen met makreel of een bruine pistolet met light kruidenkaas, plakjes zalm en verse dille.

Tussendoor

30 pistachenoten of een haring op toast

Avondeten

Verse spinazie met gorgonzola en kipfilet

Wok 300 gram verse spinazie in een wokpan en voeg als deze geslonken is 50 gram gorgonzola toe en roer door elkaar. Bak de 100 gram kipfilet (in stukjes) in olijfolie en voeg zout/peper en ketjap/chilisaus/gembersaus naar smaak toe. Voeg deze bij de spinazie en gorgonzola. In plaats van gorgonzola kaas kun je ook 2 geprakte (gekookte) eieren gebruiken. Eventueel 4 krieltjes erbij bakken.

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



Eindejaars Challenge 2020

Zondag 13 december

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met fruit naar keuze

Lunch

Uiensoep (4 personen/porties)

Snij 5 uien in dunne ringen. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een diepe pan/soeppan. Bak de uien goudgeel en schep ze af en toe even om tot ze zacht zijn. Doe er ongeveer 8 dl water bij met 1 bouillonblokje en breng alles aan de kook. Steek 2 kruidnagels in 2 blaadjes laurier en voeg dit toe aan de bouillon. Laat alles ongeveer 15 minuten zachtjes doorkoken. Breng de soep op smaak met een beetje nootmuskaat en versgemalen peper. Strooi bij het opdienen een eetlepel Parmezaanse kaas op de soep en/of een stukje stokbrood in de soep.

Tussendoor

Plakjes zalm of makreel op 4 toastjes

Avondeten

Mihoen of Noedels met garnalen of gamba's en groente

Verhit een beetje olijfolie en bak/wok 100 gram wok garnalen of (rauwe, gepelde) gamba's bijna gaar (zie ook verpakking voor bereidingstijd). Schep uit de pan en hou even apart. Voeg in de pan weer een scheutje olijfolie en bak daarin 1 gesnipperde ui, ½ rode peper (in stukjes), 2 cm gember (fijngehakt) en een teentje knoflook. Voeg een handje sugar snaps, een eetlepel water en een aantal repen van een paksoi toe en bak/wok ongeveer 3 minuten. Roer regelmatig. Voeg 2 eetlepels sojasaus, een scheutje limoen/citroensap en de gamba's toe en warm nog even goed door. Bereid 40 gram mihoen/noedels volgens aanwijzing op de verpakking. Schep de mihoen/noedels op je bord met de gamba's en groente.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)