



## Maart Buikvet Challenge

### Maandag 15 maart **beperk(t) koolhydraten**

#### Appel balansdag

##### Bij opstaan

1 glas water (gekookt en iets afgekoeld) met sap van een halve geperste citroen en 1,5 liter water (evt. 3 flesjes van 500 ml water vullen) gedurende de dag drinken.

##### Ontbijt - lunch en tussendoortjes

Iedere 1,5 uur neem je een zure (Granny Smith) appel tot 16.00 uur. Dit houdt in ongeveer 5 tot 7 appels maar wil je minder, is dat ook ok.

**Tip:** kook appelstukjes in pannetje water, tot deze zacht zijn. Lekker om te eten met een snufje kaneel.

##### Eind van de middag rond 16.00 uur

2 rijstwafels met gerookte kip, rookvlees of hüttenkäse met plakjes tomaat en zout/peper

##### Diner

100 gram wit vis of een stukje (100 gram) kalkoen/kip met 200 gram gewokte groente of rauwkost.

Drink op deze dag het liefst GEEN KOFFIE, wel dus 1,5 liter water en extra groene thee (natuurlijk zonder suiker)





## Maart Buikvet Challenge

### Dinsdag 16 maart

#### Direct bij opstaan

Start de dag met 2 glazen gekookt (iets afgekoeld) water.  
Drink gedurende de dag 1,5-2 liter water.

#### Ontbijt

##### Groene detox smoothie

Doe in een blender: 2 stengels bleekselderij, ½ courgette, 20 groene pitloze druiven, sap van ½ citroen, 6 blaadjes basilicum en 100 ml (kokos-) water.  
Mix goed door en drink dit uit een glas.

#### Tussendoor

1 handsinaasappel

#### Lunch

##### 2x Toast met champignons en ui

Snijd 1 kleine ui en 10 champignons in plakjes/ringen en fruit deze in een koekenpan, met een scheutje olijfolie. Rooster 2 volkoren boterhammen en beleg deze met de champignons en ui.

#### Tussendoor

1 glas (biologische) karnemelk  
50 pistachenoten en 1 paranoot

#### Diner

##### (Wilde) zalm met gebakken (zoete) aardappels en doperwten

Smeer 100 gram wilde zalm(moot) in met wat olijfolie en kruid deze met (verse) dille, peper en zout. Kook in een pan met gezouten water 150 gram doperwten gaar (of verwarm een klein blikje doperwten). Bak in een koekenpan 100 gram aardappelschijfjes (of zoete aardappelblokjes) knapperig.

Gril/bak de zalm in een grillpan/koekenpan zonder olie aan beide kanten rosé gaar.

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



## Maart Buikvet Challenge

### Woensdag 17 maart

#### Direct bij opstaan

Start de dag met 2 glazen gekookt (iets afgekoeld) water.  
Drink gedurende de dag 1,5-2 liter water.

#### Ontbijt

##### Een omelet met bieslook en boterham

Kluts 2 eieren met een handje verse bieslook en zout/peper. Verhit een koekenpan met 1 eetlepel olie en maak een omelet van de geklutste eieren.

Eet dit eventueel samen met 1 volkoren (-spelt)boterham.

#### Tussendoor

6 snoeptomaatjes

#### Lunch

200 ml yoghurt/kwark met 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel geraspte kokos en een handje walnoten

#### Tussendoor

Schaaltje komkommerreepjes en bleekselderij met dipsaus van 1 eetlepel magere yoghurt of kwark en klein beetje sambal (naar smaak)

#### Diner

##### Gebakken kip/kalkoen met witlofsalade met ananas, appel, mandarijn, augurk en zilveruitjes

Kruid 100 gram kipfilet/kalkoenfilet naar wens en bak deze in 1 eetlepel olijfolie bruin. Snijd ondertussen de onderkant van een stronk witlof. Halveer in de lengte en snij in reepjes. Doe in een schaal. Snijd een plak verse ananas in stukken en voeg bij de witlof. Pel een mandarijn en verdeel in partjes. Snijd een appel, halve paprika en 2 kleine augurken in stukjes. Voeg alles en een eetlepel zilveruitjes toe aan de witlof. Gebruik wat vocht van de zilveruitjes met 3 eetlepels yoghurt mayonaise en roer tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de salade.

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



## Maart Buikvet Challenge

### Donderdag 18 maart

#### Direct bij opstaan

Start de dag met 2 glazen gekookt (iets afgekoeld) water.  
Drink gedurende de dag 1,5-2 liter water.

#### Ontbijt

200 ml magere (of ongezoete amandel-) melk, 40 gram havermout, 50 gram blauwe bessen (vers of diepvries) en opwarmen in pan tot gewenste dikte.  
Lekker met wat kokosrasp.

#### Tussendoor

1 kiwi of mandarijn

#### Lunch

1 glas (biologische) karnemelk  
2 volkoren (geroosterde) boterhammen met hüttenkäse of humus + kipfilet en tomaat, komkommer en zout/peper

#### Tussendoor

Schaaltje paprikareepjes, wortel en bleekselderij met kerrie dipsaus van  
1 eetlepel magere yoghurt of kwark, versgemalen peper, flink wat kerriepoeder, beetje zout, klein scheutje citroensap

#### Diner

#### **Biefstuk/tartaartje of kipfilet met warme bietensalade met geitenkaas (of gekookt ei)**

Bak de biefstuk/tartaartje of kipfilet in een beetje olijfolie met zout/peper.  
Fruit in een beetje olijfolie een gesnipperde ui. Snijd 1 stengel bleekselderij in stukjes en voeg bij de ui, met een fijn geperste knoflook. Snijd ondertussen 250 gram voorgekookte bietjes, 2-3 augurkjes en 50 gram geitenkaas in blokjes. Voeg de bietjes, augurk, eetlepel zilveruitjes bij de ui en bleekselderij en maak warm en roer goed door elkaar. Leg het op een bedje van rucola sla en breng op smaak met een beetje olijfolie, zout/peper. Brokkel de geitenkaas erover (of 1 gekookt ei) en een handje walnoten.

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



## Maart Buikvet Challenge

### Vrijdag 19 maart

#### Direct bij opstaan

Start de dag met 2 glazen gekookt (iets afgekoeld) water.  
Drink gedurende de dag 1,5-2 liter water.

#### Ontbijt

200 ml gekookt water met sap van ½ citroen, 1 theelepel honing en een snufje kaneel  
Schaaltje kwark met een ½ mango in stukjes

#### Tussendoor

1 kiwi

#### Lunch

1 glas (biologische) karnemelk  
2 handen spinazie sla en een eetlepel mozzarella bolletjes en 3 tomaten in stukjes,  
met olijfolie, balsamico azijn en peper& zout.

#### Tussendoor

Schaaltje rode paprika, wortel en bleekselderij met kerrie dipsaus van magere yoghurt  
of kwark, versgemalen peper, flink wat kerriepoeder, beetje zout, klein scheutje  
citroensap

#### Diner

##### Tomatensoep met gehaktballetjes of vegetarisch (4 porties)

Snijd ongeveer 750 gram tomaten in vieren en snijd een 1 ui en 1 winterpeen in  
stukjes. Fruit de ui in 2 eetlepels olijfolie (in een soeppan). Als deze glazig zijn mag de  
winterpeen erbij, samen met 3 in stukjes gesneden teentjes knoflook. Een paar  
minuten al roerend laten bakken. Voeg een klein blikje tomaten puree toe en laat dit  
mee fruiten (eventueel met een takje geriste tijm, naar smaak).

Voeg aan de pan de gesneden tomaat toe en blijf goed roeren. Als de tomaten wat  
zachter zijn, mag er 750 ml water bij en 2 groente bouillonblokjes. 5 minuten zachtjes  
laten koken. Pureer de soep met een staafmixer en voeg kleine, gekruide balletjes  
rundergehakt toe (ca. 250 gram). Als de soepballetjes gaar zijn, voeg je nog  
versgemalen zwarte peper en (zee)zout naar smaak toe. Eet er eventueel een/twee  
(geroosterde) volkoren boterham(men) met een beetje roomboter bij.

Wat over is kun je koel bewaren en bewaren voor zaterdag en/of zondag (of in porties  
invriezen).

Tip: wil je liever geen vlees, dan kun je i.p.v. de soepballetjes ook stukjes paprika,  
snoeptomaat, taugé en/of (gebakken) champignonreepjes toevoegen aan de soep

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



## Maart Buikvet Challenge

### Zaterdag 20 maart

#### Direct bij opstaan

Start de dag met 2 glazen gekookt (iets afgekoeld) water.  
Drink gedurende de dag 1,5-2 liter water.

#### Ontbijt

200 gram kwark, 25 gram ongezoete muesli, eetlepel gebroken lijnzaad, snufje kaneel en 1 peer (of appel)

#### Tussendoor

1 appel of een peer

#### Lunch

1 tosti van 2 volkoren boterhammen, 30+ kaas en een plakje ham  
Bakje rauwkost  
1 kom tomatensoep (van gisteren)

#### Tussendoor

1 haring of een stuk makreel

#### Diner

##### Wrap met gerookte/gebakken kip en mango

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

**Extra:** een glas wijn en een bakje (zoute) popcorn



## Maart Buikvet Challenge

### Zondag 21 maart

#### Direct bij opstaan

Start de dag met 2 glazen gekookt (iets afgekoeld) water.  
Drink gedurende de dag 1,5-2 liter water.

#### Ontbijt

##### Banaanpannenkoekjes

Prak 1 banaan en verhit een beetje olijfolie in een koekenpan. Breek 2 eieren en meng ze in een schaal met de geprakte banaan. Schep 1/3 van het mengsel in de warme pan en bak het pannenkoekje aan beide kanten bruin (draaien met behulp van deksel of bord). Herhaal dit tot het mengsel op is (bij elk pannenkoekje een klein beetje olie in de pan doen). Strooi een beetje kaneel en wat kokosrasp over de pannenkoekjes.

#### Tussendoor

1 mandarijn  
1 glas (biologische) karnemelk

#### Lunch

1 kom tomatensoep (van dag 5)  
1 volkoren cracker met 1/2 avocado of vleeswaren of hüttenkäse en tomaat

#### Tussendoor

Handje pistachenoten

#### Diner

##### Quinoa met kastanjechampignons, knoflook en Parmezaanse kaas

Maak 200 gram kastanjechampignons schoon en snijd in stukjes. Hak een handje peterselie fijn en pers een half teentje knoflook. Verhit wat olijfolie in een grote pan en bak hierin de kastanjechampignons gaar. Voeg de geperste knoflook toe en roer door de kastanjechampignons. Breng het geheel op smaak met peper & zout.

Voeg vervolgens 50 gram quinoa (ongekookt), de fijngehakte peterselie en 200 ml water toe, roer door, breng aan de kook en laat het geheel ongeveer 10-15 minuten zachtjes koken (zie aanwijzing op verpakking van de quinoa). Op het bord bestrooien met wat extra fijngehakte bladpeterselie en een eetlepel Parmezaanse kaas.

**Tip:** lekker en goed om er een handje sla doorheen te mengen en vul het eventueel aan met een stukje vlees/kip/vleesvervanger.

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