



Van de lente naar de zomer Afslank Programma

2 Balansdagen

Maandag 12 april

Bij opstaan

2 glazen water drinken (500ml)

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een appel (in stukjes), 3 walnoten en een snufje kaneel

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Lunch

2 glazen water drinken (500ml)

1 volkoren cracker met hummus of hüttenkäse en plakjes tomaat

1 volkoren cracker met een halve avocado

1 volkoren cracker met een gekookt ei

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Avondeten

Vegetarische Salade

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, handje verse basilicum en een handje volkorencroutons (bak in een heel klein beetje olijfolie een volkorenboterham om en om bruin in een koekenpan en snijd in crouton stukjes). Besprenkel de salade met een dressing van een beetje olijfolie, balsamicoazijn en zout/zwarte versgemalen peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)



Van de lente naar de zomer Afslank Programma

2 Balansdagen

Dinsdag 13 april

Bij opstaan

2 glazen water drinken (500ml)

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een appel (in stukjes), 3 walnoten en een snufje kaneel

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Lunch

2 glazen water drinken (500ml)

1 volkoren cracker met hummus of hüttenkäse en plakjes tomaat

1 volkoren cracker met een plakje zalm

1 volkoren cracker met een gekookt ei

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Avondeten

Kipfilet en een salade van tomaten, avocado en mozzarella

Bak een kipfilet met zout/peper in een beetje olijfolie.

Maak een salade van 4 gesneden (vlees)tomaten met 4 plakken mozzarella (in stukken) en een halve avocado (in stukjes). Besprenkel met een beetje olijfolie en balsamicoazijn, zout en versgemalen zwarte peper en basilicum blaadjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)