



## Van de lente naar de zomer Afslank Programma

### 2 Resultaat dagen

#### Maandag 3 mei

##### Bij opstaan

2 glazen water drinken (500ml)

##### Vastendag

##### Citroen (ahorn) Sapvastendag

**Voor 1 dag** (als je dit een dag eerder gaat klaarmaken, de ahornsiroop en cayenne peper op de dag van de sap dag toevoegen):

Maak 2 liter citroensap:

- 1,6 liter water
- 150-200 ml ahornsiroop (te koop ook bij AH)
- 200 ml vers geperst citroensap
- Theelepel cayennepeper

##### Of per glas :

Meng per longdrink-glas (van ca. 0,2 liter) 2 eetlepels citroensap (ongeveer een halve citroen) met 1 eetlepel ahornsiroop en voeg daar warm of koud water aan toe met een snufje cayennepeper (ca. 1/10 theelepel).

Drink over de dag 8-12 longdrinkglazen (ca. 2 liter per dag)

**Om 16.00 uur:** 2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

##### Avondeten

200 gram broccoli (beetgaar) gekookt en 100 gram kipfilet (in kleine stukjes, met zout/peper) in een beetje olijfolie gebakken. Voeg de stukjes kip door de broccoli of: 200 gram beetgaar gekookte of gewokte verse spinazie met een beetje zout en kook 2 eieren, prak deze en roer door de spinazie heen.

Drink op deze dag extra groene thee (natuurlijk zonder suiker)

**20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**



## Van de lente naar de zomer Afslank Programma

### 2 Resultaat dagen

#### Dinsdag 4 mei

##### Bij opstaan

2 glazen water drinken

##### Ontbijt

2 stuks fruit naar keuze (geen banaan en geen druiven)

##### Lunch

1 volkoren cracker met humus of hüttenkäse en plakjes tomaat

1 volkoren cracker met een plakje zalm

1 volkoren cracker met een gekookt ei

##### Avondeten

##### **Aardappelpreisoep met rode zalm (uit blik), voor 2 personen of ook voor de volgende dag (lunch)**

Snijd 4 dunnen preien in stukjes. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan, voeg de prei toe en smoor kort tot deze zacht is. Niet laten verkleuren.

Schil (of koop kant en klaar) 3 aardappelen (kruimige aardappelen) en snijd deze in blokjes. Maak 500ml kippenbouillon (gekookt water en een bouillonblokje). Voeg de aardappelen en bouillon toe aan de prei en laat op zacht vuur de aardappelen gaar worden. Snijd nog 1 prei in hele dunne ringen, snijd een rode puntpaprika in hele dunne reepjes en knip een handje bieslook heel fijn.

Maak de soep goed warm en "schuim op" met een staafmixer. Breng de soep op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Verdeel 1 blikje roze of rode zalm (zonder graat en uitgelekt) met een vork in kleine stukjes.

Schenk de soep in een diep bord met stukjes zalm, paprika, preiringen en verse bieslook naar smaak.

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

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**