



Mei Challenge Maaltijdsalades

Zaterdag 1 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Banaanpannenkoek met fruit

Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 2 theelepels kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak 2 pannenkoeken. Verwarm in de tussentijd (rood) fruit uit de diepvries en leg het over de pannenkoeken.

Lunch

Salade met feta, olijven en pistachenoten

Maak een salade van een handje (rucola) sla met blokjes feta (2 plakken van 1 centimeter dikte), 8 zwarte of groene olijven, een handje gepelde pistachenoten en dressing van olijfolie, balsamico azijn, peper en zout.

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven op veldsla

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd 3 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi er wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje licht kruidenkaas (boursin). Strooi als laatste de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw 25 minuten in de oven op stand 180 graden gaar laten worden.

Maak een veldsla salade (2 handen) met olijfolie en balsamico azijn, zout/peper, komkommer en tomaat. Leg de kabeljauwfilet op de salade.

Eventueel aan te vullen met 4 gebakken krieltjes, in olijfolie gebakken.

Extra: een glaasje wijn en een bakje popcorn



Mei Challenge Maaltijdsalades

Zondag 2 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Spinazie, zalm en een gepocheerd ei

Breng een pan met water aan de kook. Breek het ei in een kopje en laat het dan heel voorzichtig in het water glijden. Pocheer het ei 1 minuut in kokend water, draai daarna het vuur laag tot het net kookt en pocheer het ei zo nog 2 minuten. Schep het ei met een schuimspaan uit het kokende water. Leg het even op keukenpapier. Leg een handje spinazieblaadjes op een bord, met een klein scheutje olijfolie eroverheen (en een klein beetje crème de balsamico), leg hier 3 plakjes gerookte zalm (in stukjes) op en het pocheerde ei. Maal er een beetje zwarte peper overheen (met eventueel extra droog geroosterde pijnboompitjes).

Lunch

Bloemkoolsoep met cashewnoten (2 personen of meerdere porties)

Kook een bloemkool. Fruit 4 sjalotjes in een beetje olijfolie en voeg de afgegoten bloemkool toe (in roosjes) en 2 theelepels kurkuma, een theelepel geraspte verse gember, 10 gehakte cashewnoten en 0,75-1 liter water met 1 groentebouillonblokje. Breng aan de kook, pureer en voeg extra naar smaak zout en versgemalen zwarte peper en handje koriander toe.

Avondeten

Salade met penne, rucola, asperges en kip

Bak een kipfilet, in stukjes, (80 gram) in een beetje olijfolie met zout/peper. Kook 60 gram volkoren penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg de laatste 3 minuten 2 geschilde (witte of groene) asperges toe (in stukjes van ongeveer 5 cm). Giet af en doe terug in de pan om af te laten koelen. Maak een dressing van: 1 eetlepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel citroensap. Meng dit door de pasta, samen met de kipstukjes. Leg een handje rucola sla op een bord met de penne en de asperges stukjes erover. Garneer het geheel met verse bieslook en peper/zout naar smaak.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Maandag 3 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Avondeten

Kipfilet met romanesco sla, bieten, appel en granaatappelpitjes

Bak in een beetje olijfolie 100 gram kipfilet met zout/peper.

Maak een salade van 2 handen romanesco (of andere sla soort), 1 appel in partjes, een geraspt bietje, een eetlepel granaatappelpitjes en een handje pompoenpitten.

Garneer met een handje peterselie en eventueel met een beetje pecorino/harde geitenkaas of Parmezaanse kaas.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Dinsdag 4 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Milkshake met mango en banaan

Mix in een blender tot milkshake: ½ mango in blokjes gesneden, 1 kleine banaan, 200 ml magere (of soja, kokos of haver) melk. Serveer gekoeld of met ijsblokjes.

Lunch

Volkoren brood met wortelsalade

Meng 100 gram geraspte wortel met 1 eetlepel rozijnen. Maak een dressing van 1 eetlepel witte wijnazijn met 1 theelepel honing en 1 theelepel mosterd. Beleg je volkoren boterham met blaadjes ijsbergsla en de wortelsalade.

Avondeten

Gebakken krieltjes met salade met parmaham, mango, dragon & sesamzaad

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

Maak een maaltijdsalade van 2 handen (gemengde) sla (eikenblad/rucola/veldsla), een halve mango in reepjes, 2 lente uitjes in dunne ringetjes, 100 gram parmaham (in plakjes), 1 eetlepel sesamzaad en een handje dragon. Besprenkel met 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en een snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Woensdag 5 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en mosterd of:

Een salade met peer, walnoten, geitenkaas en honing

Maak een salade van 2 handen sla naar keuze, 1 geschildte peer in plakjes, 30 gram geitenkaas (in stukjes) en een handje gebroken walnoten.

Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel citroensap, 1 theelepel honing en besprenkel dit over de salade.

Avondeten

Gerookte makreel, broccoli & cherrytomaten

Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers, 2 handen rauwe broccoli roosjes (echt klein gesneden), 8 gele of rode cherrytomaten (gehalveerd), 75 gram gerookte makreel (in stukjes), een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en een handje peterselie. Voeg dressing over de salade: 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 theelepel citroensap en snufje zout en versgemalen zwarte peper.

Serveer er eventueel 50 gram rijst bij of 4 gebakken krieltjes.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Donderdag 6 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een volkoren boterham met een paar blaadjes (baby) spinazie, een halve avocado en een plakje zalm

Lunch

Courgette-doperwten-maaltijdsoep

Doe 250 ml bouillon (water en een 1/4 bouillonblokje), 1 courgette (in blokjes) 1 sjalot fijngesneden, 100 gram doperwten (uit diepvries) en 1 eetlepel verse (gehakte) oregano in een pan en breng aan de kook. Laat 10 minuten koken totdat de courgette gaar is. Pureer en voeg wat water toe als de soep te dik is. Voeg naar smaak extra zout/peper toe. Serveer de soep met 1 eetlepel crème fraîche en een plakje waterkers (en eventueel met 50 gram (voorgekookte) garnalen).

Avondeten

Kidneybonen, rijst & avocado

Maak een salade van 100 gram (gekookte) rijst met 100 gram kidneybonen (uit blik), een halve avocado (in stukjes), 4 cherrytomaten (gehalveerd), 1/2 rode ui (fijn gesneden) en een handje peterselie. Besprenkel met 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 theelepel cider/appelazijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Voeg eventueel 50 gram blokjes Goudse kaas of andere half harde kaas toe en/of stukjes gebakken kipfilet.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Vrijdag 7 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Tosti "Caprese"

Beleg 2 volkoren boterhammen met dungesneden mozzarella, tomaat en 2 blaadjes basilicum (gesneden). Leg de boterhammen op elkaar en bak in tosti ijzer, anti aanbak pan of in de oven.

Avondeten

Kipfilet met een salade van rode druiven, geitenkaas en walnoten

Bak 100 gram (stukjes) kipfilet met zout/peper in beetje olijfolie.

Maak een salade van 2 handen gemengde sla, een trosje rode druiven, 50 gram harde geitenkaas (in stukjes), een handje walnoten en een eetlepel verse muntblaadjes.

Voeg de stukjes kipfilet bij de salade en besprenkel met een dressing van extra vergine olijfolie, balsamicoazijn, snufje zout/peper en daaroverheen een beetje honing.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Zaterdag 8 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een volkoren boterham met een paar blaadjes (baby) spinazie, een halve avocado en een plakje zalm

Lunch

Eiersalade

Bak 2 eieren in een droge koekenpan met antiaanbaklaag of pocheer de eieren. Bestrooi ze met een theelepel currypoeder. Meng 2 handen sla samen met een eetlepel gehakte dille en dressing (1 eetlepel olijfolie, 1/2 eetlepel mosterd, 1/2 eetlepel balsamicoazijn en zout/peper). Leg de eieren op de sla.

Avondeten

Salade van sperziebonen, radijs, quinoa en geitenkaas

Kook 50 gram quinoa volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat dit afkoelen in afgedekte pan.

Kook ondertussen in een andere pan 200 gram sperziebonen (gehalveerd) in 10 minuten beetgaar. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel citroensap en een snufje chilivlokken (naar smaak). Meng de quinoa met de beetgaar (afgekoelde) gekookte sperziebonen en voeg de dressing toe.

Serveer de quinoa met de bonen op een bord, met 4 radijsjes (in kwarten gesneden) en garneer met basilicumblaadjes en 30 gram geitenkaas (of Parmezaanse kaas).

Extra: een glaasje wijn en een bakje popcorn



Mei Challenge Maaltijdsalades

Zondag 9 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Fruit naar keuze en een gekookt ei

Lunch

1 volkoren boterham met handje rucola sla (of andere sla naar wens), stukje makreel en beetje mierikswortel.

Avondeten

Rijstsalade met rucola, tomaat, zongedroogde tomaat, komkommer, olijven, feta kaas en tonijn

Kook 40 gram zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking en laat dit afkoelen. Rooster een handje pijnboompitten in een koekenpan zonder olie en zet apart.

Doe in een kom: ½ komkommer (in stukjes), 2 zongedroogde tomaten (in stukjes), 5 groene of zwarte olijven, een paar feta blokjes kaas en halveer 4 snoeptomaten. Voeg hier tonijn (uit blik, op water basis) aan toe.

Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, een snufje versgemalen peper en een eetlepel balsamico azijn. Voeg de rijst bij de salade en besprenkel dressing over/door de salade. Garneer de rijstsalade met de pijnboompitten.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)