



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Maandag 12 april**

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

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

#### **Lunch**

##### **Volkorentoast met avocado**

Rooster 2 volkoren boterhammen. Leg plakjes avocado en plakjes tomaat op het brood, met een beetje peper & zout en een handje kiemgroente. Leg de tweede boterham erop en snijd doormidden.

#### **Avondeten**

##### **Bieflapje of een gehakt bal met spruiten en zoete-aardappelpuree**

Bak het vlees of een gehakt bal. Hak een handje walnoten grof.

Schil 1 zoete aardappel, snijd in stukken en kook in 10 minuten gaar. Kook 250 gram spruiten in 6 minuten beetgaar, met een beetje zout.

Giet de spruiten af en schep om met 1 kleine eetlepel grove mosterd en de walnoten.

Giet de aardappelstukjes af en stamp met een stamper (of vork) tot een grove puree.

Breng op smaak met peper.

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Dinsdag 13 april**

#### **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**

##### **Een dubbele boterham met groenteomelet (warm of koud)**

Verhit in een beetje olie 50 gram soepgroente. Breng op smaak met een beetje zout/peper. Klop 2 eieren en schenk over de groente. Strooi er zout/peper overheen.

Doe een deksel over de pan en laat in 5 minuten op laag vuur gaar worden.

Bestrijk een boterham met humus en verdeel de omelet over het brood en dek af met een andere boterham. Snijd doormidden.

Je kunt de sandwich ook verpakken (na afkoeling) in huishoudfolie en gekoeld bewaren tot gebruik (om bijvoorbeeld mee te nemen voor de lunch op je werk).

#### **Avondeten**

##### **Broccoli rijst met shiitake (of met kastanje champignons)**

Wok in een beetje olijfolie 1 bosui (in kleine stukjes), 150 gram shiitake (of paddenstoelen mix of kastanje champignons) en een beetje knoflook. Voeg er 2 eetlepels oestersaus doorheen en laat ongeveer 2 minuten (al roerend) doorbakken.

Voeg 200 gram broccoli rijst erbij en laat warm en beetgaar worden, al roerend ongeveer 6 minuten. Voeg zout/zwarte peper naar smaak toe.

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



## April Challenge met 3 eetmomenten

### Woensdag 14 april

#### 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

##### Kalkoen of kip Carpaccio

Leg 2 handen rucola op je bord en verdeel 75 gram kalkoen of kipfilet over de rucola. Meng 1 eetlepel mosterd met 1 eetlepel balsamicoazijn en 1 eetlepel olijfolie. Besprenkel de dressing over de carpaccio en rucola en bestrooi met 1 eetlepel Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.

#### Avondeten

##### Verse zalm met een maaltijdsalade

Bak de verse zalm (op de huid) ongeveer 16 minuten op gematigd vuur, in een droge koekenpan.

Snijd een volkoren boterham in kleine blokjes en meng met een beetje olijfolie en rooster tot croutons in een droge koekenpan. Snijd een ½ mango en een ½ avocado in stukjes en snijd 5 radijsjes in plakjes. Leg 2 handen verse spinazie op je bord met de croutons, mango, avocado en radijs. Garneer met 2 tomaten, in plakjes en 3 gebroken walnoten. Besprenkel met olijfolie, beetje balsamicoazijn en versgemalen zout/peper. Serveer de zalm over de salade. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Donderdag 15 april**

#### **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**

##### **Humus salade**

Maak een salade van 2 handen waterkers, ½ puntpaprika (in stukjes), eetlepel pijnboompitten (droog geroosterd) en een eetlepel humus en een eetlepel verse bieslook (klein geknipt) erover. Dressing toevoegen van een eetlepel olijfolie, 1 theelepel balsamicoazijn en zout en versgemalen zwarte peper.

#### **Avondeten**

##### **Nasi van bloemkoolrijst, wok groenten, kalkoen/kip en pindasaus**

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan/wok en bak hierin 100 gram kalkoen of kipfilet stukjes gaar en bruin (gemarineerd met wat olijfolie en kipkruiden/peper & zout). Voeg 150 gram Chinese wok groenten en 1 fijngesneden teentje knoflook toe en roerbak dit ongeveer 5 minuten mee.

Maak ondertussen in sauspantetje de pindasaus: verwarm heel zachtjes 2 eetlepels biologische pindakaas (eventueel met heel klein beetje olijfolie of scheutje magere/plantaardige melk). Roer de saus goed door met een garde, voeg sambal (of chilisaus), gember (verse hele kleine stukjes of gembersaus), ketjap naar smaak toe en verdun naar wens met wat extra melk/water.

Voeg 150 gram bloemkoolrijst aan de kalkoen met groenten toe en bak dit ongeveer 3 minuten mee. Doe de nasi in een diep bord en serveer de pindasaus erbij en eventueel gedroogde uitjes.

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Vrijdag 16 april**

#### **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**

##### **Wortel-Appel Soep**

Schrap 200 gram wortels en snijd in schijfjes. Schil 1 (rode) appels en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rooster 1 eetlepel pompoenpitten 6-8 minuten in een droge koekenpan op matig vuur. Breng in een grote pan 250 ml water met ½ groentebouillonblokje en de wortel en appel aan de kook. Laat alles 20-25 minuten zacht/gaar worden. Pureer de wortel en appel en breng op smaak met eventueel extra zout/versgemalen peper. Bestrooi met de pompoenpitten.

#### **Avondeten**

##### **Bonen met gehakt, ui, knoflook, paprika, bleekselderij, tomatenstukjes (2 personen of ook voor de volgende dag)**

Kruid 150 gram mager rundergehakt met wat versgemalen peper en zout. Verhit een hapjes/wokpan en bak het gehakt rul en gaar. Voeg 1 gesneden ui en 1 uitgeperst teentje knoflook toe en laat even mee fruiten. Voeg dan 1 rode paprika (stukjes) en 2 stengels bleekselderij (in reepjes toe) en laat kort meebakken. Voeg 1 blikje tomatenstukjes (400 gram) toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes sudderen. Voeg naar smaak wat extra water aan de saus toe en voor wat pit een snufje chilipoeder/zout/peper. Als alles gaar is, kan 1 pot/blik bruine bonen of kidneybonen (uitgelekt, gewassen) aan het mengsel toegevoegd worden. Verwarm nog 3 minuten, al roerend. Leg op je bord 2 handen ijsbergsla (in stukjes) en leg daaroverheen de bonen met gehakt saus.

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



## April Challenge met 3 eetmomenten

### Zaterdag 17 april

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **Ontbijt**

##### **Bosvruchten smoothie**

Doe in een blender: 150 ml yoghurt, 1 eetlepel havermoutvlokken, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 theelepel honing (optioneel), 50 gram blauwe bessen en 50 gram frambozen (kan ook diepvriesfruit zijn). Mix totdat het een gladde smoothie is en voeg eventueel een scheutje amandelmelk toe.

#### **Lunch**

**Spelt of volkoren pistolet** met handje rucola sla, stukje makreel en beetje mierikswortel of een haring met zuur en uitjes.

#### **Avondeten**

##### **Varkenshaas of kipfilet met courgette en mosterdsaus**

Verhit in een eetlepel olijfolie 100 gram in stukjes gesneden varkenshaas of kipfilet in ongeveer 4 minuten, voeg 1 gesneden rode ui en een kleine (in stukjes gesneden) courgette en knoflook naar smaak toe en bak ongeveer 1 minuut verder. Blus het af met 50 ml water, zet het vuur laag en laat ongeveer 10 minuten garen.

Bereid in de tussentijd 50 gram quinoa of bulgur volgens aanwijzingen op de verpakking (of kook/bak 3 krieltjes). Haal de varkenshaas/kipfilet met groente uit de pan en houd in een andere pan of onder aluminiumfolie warm. Breng het overgebleven kookvocht aan de kook en roer er een eetlepel grove mosterd door en een eetlepel (light) crème fraîche. Breng op smaak met zout/peper. Voeg de saus over het vlees en groente op het bord naast de quinoa/bulgur of krieltjes

**Extra:** een glaasje wijn en een bakje popcorn



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Zondag 18 april**

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **Ontbijt**

Vers fruit naar keuze

#### **Lunch**

##### **Banaanpannenkoek**

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.

#### **Avondeten**

##### **Aardappelpuree, witvis/kabeljauw en worteltjes met komijn**

Leg 5 schoongemaakte wortelen (bospenen) op een bakplaat/ovenplaat en besprenkel met olijfolie, beetje knoflook en komijnzaad. Maak de aardappelpuree door een grote kruimige aardappel (of 2 normale) te koken, prak deze als hij gaar is en meng samen met 2 eetlepels zure room en een beetje zout. Kook 100 gram witvis/kabeljauw met zout/peper en besprenkel bij opdienen met wat gesmolten roomboter, citroensap en een beetje mosterd.

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