



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Maandag 19 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**

##### **Wrap met hüttenkäse, avocado, sla en gedroogde tomaat**

1 volkoren wrap beleggen met 2 eetlepels hüttenkäse, 1/2 avocado (geprakt), handje veldsla en wat reepjes gedroogde tomaat. Op smaak brengen met versgemalen peper en zout.

#### **Avondeten**

##### **Stukje vis/vlees met andijviesalade, druiven, kaas, avocado en walnoten**

Bak 100 gram vis of vlees naar keuze.

Meng 100 gram klein gesneden andijvie, 30 gram oude kaas of Pecorino/Parmezaanse kaas (in kleine blokjes), een halve avocado in stukjes, 10 blauwe druiven (gehalveerd) in een schaal door elkaar.

Maak een dressing door 1-2 eetlepels olijfolie te mengen met 1 theelepel grove mosterd, 1 theelepel balsamico azijn en 1 eetlepel water. Zout/peper naar smaak. Druppel de dressing over de salade op je bord en strooi er een handje grof gehakte walnoten overheen.

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



## April Challenge met 3 eetmomenten

### Dinsdag 20 april

#### Bij opstaan

2 glazen water

#### Ontbijt

**Groene ontbijt smoothie** in de blender:

1 hand verse spinazie en 4 muntblaadjes, 1 rijpe banaan en 1 glas (kokos)water

#### Lunch

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met sla, humus en geroosterde sesamzaadjes

#### Avondeten

##### **Stukje vlees, vis of kip (of niet) en Aardappel salade en tomatensalade**

Bak het stukjes vlees, vis of kip in een beetje olijfolie.

Kook 5 krieltjes gaar en halveer deze en laat afkoelen. Doe 1 eetlepel witte wijnazijn, 3 eetlepels olie en een theelepel mosterd in een kommetje en klop met een garde tot vinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout. Snijd een handje blaadjes van peterselie fijn. Snijd 1 bosui in dunne ringetjes. Neem de krieltjes en meng met de peterselie, bosui, (eventueel nog met een eetlepel kappertjes) en de vinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Maak de tomatensalade:

Snijd 1 rode ui in flinterdunne ringen. Doe in een schaaltje en voeg een eetlepel balsamico azijn toe. Halveer 6 kers tomaten en voeg toe aan het uienmengsel. Voeg ook 6 zwarte (Kalamanta) olijven toe aan het uienmengsel. Schep om, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met klein beetje zout en versgemalen zwarte peper.

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Woensdag 21 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 Tosti**

Besmeer één snee volkoren bruin brood met groene pesto. Leg hierboven op blaadjes spinazie en plakjes avocado. Voeg zout, peper en edelgist (of een plak kaas) toe en leg een andere snee brood erbovenop.

Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti ijzer of in een oven.

#### **Avondeten**

##### **Een stukje vlees, kip of vis (of niet) met rucola sla met gegrilde courgette en geitenkaas**

Bak of gril in een beetje olijfolie een stukje vlees, kip of vis.

Snijd een halve (of hele) courgette in de lengte in hele dunne plakjes. Bestrooi met zout en peper en besmeer met een beetje olijfolie. Grill de courgette plakjes in een grillpan tot ze gaar zijn. Haal ze uit de pan en laat even liggen. Leg een hand sla (rucola of sla naar keuze) op een bord, maak aan met olijfolie/balsamicoazijn/zout-peper. Verdeel de courgette eroverheen en verkruimel 50 gram geitenkaas en strooi 2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes over de salade. Eventueel aanvullen met 4 gebakken krieltjes.

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Donderdag 22 april**

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **Ontbijt**

**Groene ontbijt smoothie** in de blender:

1 hand verse spinazie en 4 muntblaadjes, 1 rijpe banaan en 1 glas (kokos)water

#### **Lunch**

##### **Paprika soep en een volkoren boterham**

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met een halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten gaar worden. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met wat bieslook (en eventueel een eetlepel crème fraîche). Eet er een (geroosterde) volkoren boterham met (light) kruiden Philadelphia bij.

#### **Avondeten**

##### **Een stukje vlees, kip of vis (of niet) en Stamppot knolselderij (2 personen)**

Bak een stukje vlees/vis of kip in een beetje olijfolie.

Schil 500 gram aardappelen. Maak een stuk (400 gram) knolselderij schoon en snijd het in blokjes. Snijd 3 stengels bleekselderij in boogjes. Kook de aardappelen met de knolselderij en de bleekselderij in weinig water gaar. Stamp met een stamper of met een vork alles klein. Maak er met 1,5 dl halfvolle hete melk en 1 eetlepel mosterd een puree van.

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Vrijdag 23 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**

2 volkoren boterhammen met aardbeien

#### **Avondeten**

##### **Aubergine Teriyaki**

Zet een koekenpan met 250 ml water op hoog vuur.

Snijd 1 aubergine in de lengte doormidden. Kerf de schil een aantal keer in, leg de aubergine met schil naar boven in de koekenpan. Bestrooi met beetje zeezout en peper. Leg een deksel op de pan en laat de aubergine op laag vuur koken, ongeveer 15 minuten, tot ze droog koken (en gaar zijn). Schuif de aubergine (tussendoor) even los van de bodem. Snijd in de tussentijd, 2 lente uitjes in de lengte, in slierten.

Maak een ½ rode peper schoon en snijd ook in de lengte in dunne slierten.

Zodra de aubergines droogbakken, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en de helft van de lente uitjes. Voeg 2 eetlepels ongezoeten pinda's toe en roer tussen de aubergine in. Giet er een scheutje water bij en besprenkel alles met 4 eetlepels teriyaki saus. Roer door en zet het vuur half hoog. Draai de aubergines om, schud de pan en laat nog even op het vuur staan (blijf roeren) zodat de saus een beetje kleverig wordt.

Schep de aubergine helften (en pinda's) op je bord en strooi de overgebleven lente ui en de rode pepers over de aubergines.

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Zaterdag 24 april**

#### **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**

(Brood met) een haring of een stuk makreel

#### **Avondeten**

##### **Curry met kikkererwten, mango, spinazie en honing**

Kook een 1/2 kopje (zilervlies) rijst in 8-10 minuten gaar. Bak ondertussen 200 gram kikkererwten (uitgelekt), gedurende 5 minuten, in een koekenpan met een beetje olijfolie. Voeg 1 eetlepel Tikka Masala toe (naar smaak) en een scheut kokosmelk. Wil je extra kruidig, doe er dan nog wat Tikka Masala bij, wil je iets milder, doe er dan wat extra kokosmelk door. Maak een salade van 1 hand verse spinazie met 1/2 mango (in stukjes) en 1 theelepel (biologische) honing. Leg de salade op je bord, serveer de rijst er bovenop, doe dan de kikkererwten met saus erover en garneer met 1 theelepel sesamzaadjes.

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



## April Challenge met 3 eetmomenten

### Zondag 25 april

#### Bij opstaan

2 glazen water

#### Ontbijt

Een bakje kwark met een halve mango (in stukjes)

#### Lunch

##### Groene asperge salade

Was 200 gram groene asperges en snijd 1-2 cm van de onderkant af. Leg ze in een pan koud water en breng aan de kook (voeg zout naar wens toe). Kook de asperges ongeveer 4 minuten en spoel ze daarna koud af.

Dressing: 1 eetlepel yoghurtmayo, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel honing en 1 theelepel water. Doe een handje sla op een bord, daarover een gekookt ei in parten, gehalveerde asperges en 4 ansjovisfilets in fijne stukjes. Besprenkel met de dressing en garneer met 1 eetlepel Parmezaanse kaas vlokken.

#### Avondeten

##### Gevulde paprika

Fruit in beetje olijfolie 1 kleingesneden ui en een teentje knoflook. Snijd 6 champignons klein en bak 3 minuten mee met de ui. Voeg daarna ook 80 gram runder gehakt toe en bak dit rul. Snijd een kwart stengel bleekselderij in plakjes, snijd 1 tomaat klein en bak ook nog even kort mee. Breng het gehaktmengsel op smaak met Italiaanse kruiden en versgemalen zwarte peper. Laat de saus 5 minuten zachtjes pruttelen en verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Halveer 1 rode paprika en verwijder de zaadjes. Vul de helften met de saus en zet ze ongeveer 20 minuten in de oven. Bestrooi de laatste 7 minuten met Parmezaanse kaas.

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