



## **April Challenge met 4 eetmomenten**

### **Maandag 5 april Tweede Paasdag**

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

2 stuks fruit naar keuze en een bakje kwark

#### **Lunch**

2 plakjes roggebrood met plakjes zalm en avocado

#### **Tussendoor**

Paaseitjes (een paar) ;-)

#### **Avondeten**

##### **Asperges met eieren en ham of zalm (2 personen)**

Snijd de harde onderkanten van 500 gram witte asperges en schil de asperges. Laat de asperges ongeveer 5 minuten (rechttop) koken en laat ze vervolgens nog ongeveer 10 minuten doorgaren. Kook 4 kleine aardappelen met een beetje zout.

Kook 4 eieren en hak ze grof met een vork. Snijd 100 gram ham of zalm in reepjes. Giet de asperges af en verdeel ze over 2 borden. Leg de gekookte aardappelen aan 1 kant van de asperges, de geprakte ei aan de andere kant van de asperges. Leg de ham of zalm over de asperges en besprenkel met een beetje gesmolten roomboter. Garneer eventueel met een beetje verse peterselie.

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



## April Challenge met 3 eetmomenten

### Dinsdag 6 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 (geroosterde) volkoren boterhammen met sla, kipfilet en honing mosterd of:

#### Lente salade

Maak een salade van een halve ui (kleingesneden), een ½ blikje tonijn, paar olijven of een eetlepel kleine augurkblokjes/zilveruitjes en een eetlepel verse peterselie. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, theelepel rode wijn- of balsamico azijn, een theelepel (verse) citroensap, kleine eetlepel yoghurt mayonaise en zout/versgemalen zwarte peper.

#### Avondeten

#### Kipfilet met een maaltijdsalade van bieten en sinaasappel

Gril of bak in beetje olijfolie een kipfilet van 100 gram met zout/peper.

Maak een salade van 1 kleingesneden (voorgekookt) bietje en 1 sinaasappel (in partjes) met 2 handen sla (naar keuze) en een eetlepel geitenkaas, 1 bosui (in ringetjes) en een eetlepel pistachenoten.

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



## April Challenge met 3 eetmomenten

### Woensdag 7 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 (geroosterde) volkoren boterhammen met hummus of rosbief (en zout/peper) of:

#### Lente salade

Maak een salade van een halve ui (kleingesneden), een ½ blikje tonijn, paar olijven of een eetlepel kleine augurkblokjes/zilveruitjes en een eetlepel verse peterselie. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, theelepel rode wijn- of balsamico azijn, een theelepel (verse) citroensap, kleine eetlepel yoghurt mayonaise en zout/versgemalen zwarte peper.

#### Avondeten

#### Gebakken krieltjes met een salade met makreel

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie en leg op je bord 2 handen rucola sla. Kook 100 gram sperziebonen of haricot verts beetgaar en meng deze door de sla. Voeg ½ lente-uitje in ringen, 10 zwarte olijven door de sla en 100 gram makreel (in stukken). Roer in een kom citroensap van een kwart citroen met olijfolie, balsamico azijn, een kleine eetlepel yoghurt mayonaise en een beetje zout en peper naar smaak tot een dressing. Besprenkel over de salade.

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



## April Challenge met 3 eetmomenten

### Donderdag 8 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 (zonder suiker)

Bakje rauwkost

#### Avondeten

##### Aardappelsalade met gerookte (of gebakken) zalm

Kook 150 gram (nieuwe) aardappelen en snijd deze in stukjes.

Maak een dressing van sap van een halve citroen met een scheutje rode wijnazijn, 2 eetlepels olijfolie, een kleine eetlepel yoghurt mayonaise en met een kleine eetlepel kappertjes. Breng op smaak met zout/peper. Voeg de (nog warme) aardappelen toe aan de dressing. Als de aardappelen iets afgekoeld zijn meng je een kleine eetlepel (verse) dille erdoor.

Meng 50 gram crème fraîche met een theelepel mierikswortel, zout/peper en klein beetje citroensap.

Leg een handje sla op je bord, daaroverheen 100 gram gerookte zalm (of gebakken zalm) met de aardappelen erop en druppel het crème fraîche mengsel eroverheen (met eventueel extra olijfolie en verse dille)

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Vrijdag 9 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**

##### **Avocadospread op een boterham**

Snijd 1 avocado doormidden, verwijder de pit en lepel het vruchtvlees uit de schil. Prak het vruchtvlees, voeg een theelepel citroensap, een snufje komijnpoeder en wat peper (en zout) toe. Smeer de avocadospread op een volkoren boterham of op twee volkoren crackers. Beleg je spread eventueel met extra ingrediënten zoals tomaatjes, radijs, kiemen of garnalen.

#### **Avondeten**

##### **Kip met quinoa salade met Aziatische dressing**

Bak 1 kipfilet in beetje olijfolie en eventueel met (op het laatst) een beetje ketjap. Kook 50 gram quinoa volgens aanwijzing op de verpakking. Giet deze af. Snijd 3 wortels en 100 gram rode kool in dunne reepjes (julienne). Meng de quinoa met de rode kool, de wortels, een handje (prei) kiemen, een handje sojaboontjes en 1 eetlepel sesamzaadjes. Maak een dressing van 2 eetlepel (rijst/olijf) olie, 1 theelepel honing, 1 theelepel sojasaus, 1 theelepel sesam olie en zout/peper. Verdeel de dressing over/door de salade.

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



## April Challenge met 3 eetmomenten

### Zaterdag 10 april

#### Bij opstaan

2 glazen water

#### Ontbijt

##### Appel, havermout crumble

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Meng 1 appel (in stukjes) met ½ theelepel kaneel en met 30 gram havermout. Meng met een eetlepel honing. Leg een stukje bakpapier in een ovenschaal en leg de crumble erop. Zet de crumble ongeveer 20 minuten in de oven.

#### Lunch

##### Salade van aubergine, geitenkaas en tomaat

Leg op een bedje van 2 handen rucola sla 1 plak (in blokjes) gegrilde/gebakken aubergine, 4 cherrytomaten (doormidden gesneden) en een handje gebrokkelde geitenkaas. Besprenkel met beetje olijfolie/ balsamicoazijn en garneer met 2 blaadjes basilicum (gescheurd) en zout/versgemalen zwarte peper.

#### Avondeten

##### Biefstuk of gehakt bal of tartaartje met een salade van doperwten of tuinbonen

Bak 100 gram vlees in beetje olijfolie.

Kook 150 gram verse (of uit diepvries) doperwten of tuinbonen beetgaar. Snijd 2 tomaten en ½ paprika in stukjes. Snipper een kleine rode ui en snijd 2 plakken feta in blokjes.

Meng alles door elkaar, voeg een eetlepel vers gehakte peterselie en munt erbij en een beetje olijfolie, rode wijnazijn en peper en zout (en knoflook) naar smaak.

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



## **April Challenge met 3 eetmomenten**

### **Zondag 11 april**

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **Ontbijt**

Vers fruit met een gekookt ei

#### **Lunch**

##### **Champignonsoep met roomkaas (2 personen)**

Fruit een ui in olijfolie en voeg daarbij 250-300 gram gesneden champignons. Voeg 500 ml koud water met 1 bouillontablet toe en breng aan de kook.

Verwarm ongeveer 10 minuten. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Roer 3 eetlepels roomkaas (boursin of andere light kruidenkaas) erdoor met een eetlepel gesneden verse peterselie.

#### **Avondeten**

##### **Roerbakshotel van gehakt, taugé en komkommer**

Snijd een halve komkommer in de lengte. Snijd nu de zaadlijsten weg zodat je het vruchtvlees van de komkommer overhoudt. Snijdt dit vruchtvlees in de breedte in dunne repen. Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie met 1 gesnipperde ui en 1/2 knoflook. Voeg 100 gram gehakt toe en roerbak dit 3 minuten. Voeg nu de komkommer, 1/4 theelepel gemberpoeder (of vers geraspte) en (rode)peper (naar smaak) toe en roerbak ook dit nog een minuut. Bak de laatste minuut 100 gram taugé en een handje (ongezouten) pinda's mee. Voeg nu 1 eetlepel sojasaus toe en roer alles goed door. Schep het gerecht op een groot (Romaine) slablad en verdeel een eetlepel (geraspte) kokos over de roerbak.

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