



Mei Challenge Maaltijdsalades

Maandag 10 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 of:

Salade met bacon en mozzarella

Bak 3 plakjes bacon in een droge koekenpan en laat afkoelen. Verkruiemel de bacon over een bedje van sla (naar keuze), met stukjes mozzarella en besprenkel een beetje balsamico azijn erover, olijfolie en versgemalen zwarte peper.

Avondeten

Avocadosalade, met kip, tomaat en geroosterd brood

Verhit 1 eetlepel olijfolie en voeg een beetje knoflook naar smaak toe en bak 2 volkoren boterhammen aan beide kanten bruin. Neem uit de pan, laat afkoelen en snijd in stukjes. Bak een kipfilet (100 gram) in stukjes in olijfolie en zout/peper. Roer 3 eetlepels sinaasappelsap, 1 eetlepel balsamico azijn, beetje zout/peper, 1 theelepel honing en 2 eetlepels olijfolie door elkaar tot dressing. Snijd 3 tomaten in stukken. Snijd het vruchtvlees van een halve avocado in stukken. Voeg in een schaal 2 handen eikenblad sla, de brood croutons, de kipstukjes, de tomaten en avocado samen en roer door elkaar. Besprenkel met de dressing en serveer op een bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken): Intermittent Fasting



Mei Challenge Maaltijdsalades

Dinsdag 11 mei

Bij opstaan

2 glazen water

**Tot 11.00 of 12.00 uur niet eten (of alleen een stuk fruit):
Intermittent Fasting**

Lunch

2 geroosterde boterhammen of volkoren crackers met avocado
Snoepgroente en/of rauwkost

Tussendoor

Een schaalje kwark met muesli en fruit of een handje amandelen of cashewnoten of 2 rijstwafels met hüttenkäse of humus en plakjes tomaat

Avondeten

Kipfilet of een stukje vlees of vis, met een maaltijdsalade van bieten en sinaasappel

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

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

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken): Intermittent Fasting



Mei Challenge Maaltijdsalades

Woensdag 12 mei

Bij opstaan

2 glazen water

**Tot 11.00 of 12.00 uur niet eten (of alleen een stuk fruit):
Intermittent Fasting**

Lunch

Bonen-Tonijnsalade (2 personen, of ook voor donderdag)

Meng 100 gram kikkererwten en 100 gram kidneybonen, een rode ui en 2 el verse munt door elkaar. Voeg een blikje tonijn toe en breng op smaak met verse citroensap en zout/peper.

Tussendoor

Een schaalje kwark met muesli en fruit of een handje amandelen of cashewnoten of 2 rijstwafels met hüttenkäse of humus en plakjes tomaat

Avondeten

Stukjes vlees, kip of vis met koolsalade en wortel, appel, peterselie, pompoenpitten en pecan noten

Meng 100 gram witte kool met 1 geraspte wortel, een kleine appel (in stukjes), 1 eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 eetlepel dijonmosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met een handje pecan noten.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Donderdag 13 mei Hemelvaartsdag

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een gekookt ei met een bakje aardbeien

Lunch

Wrap met gerookte zalm

Smeer 1 volkoren wrap in met 1 eetlepel roomkaas. Beleg de wrap verder met plakjes gerookte zalm, 1/2 eetlepel kappertjes en een handje rucola (of andere sla naar keuze). Rol de wrap op.

Avondeten

Salade met gebakken ui, courgette, champignons, tomaat, komkommer en gerookte kip

Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin 1/2 kleine courgette (in stukjes gesneden), 10 champignons (in plakjes gesneden) en kleine rode ui (fijn gesnipperd). Bak tot alles lichtbruin en zacht is en maak op smaak met zout en peper.

Maak in een slakom een dressing van 2 eetlepels yoghurtmayonaise, een kleine eetlepel mosterd, 3 eetlepels olijfolie, 1 theelepel honing, 1 theelepel balsamico azijn en een beetje peper/zout. Voeg bij de dressing 75 gram eikenbladsla en meng dit door elkaar. Serveer de aangemaakte sla op een bord, leg hierop de gebakken ui, de champignons en de courgette. Maak af met 3 gehalveerde cherrytomaatjes, 1/4 komkommer (in plakjes gesneden) en 75 gram gerookte kip.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Vrijdag 14 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

Salade van wortel, kikkererwten, courgette en koriander

Maak een salade van 75 gram wortel (julienne gesneden) en 150 gram kikkererwten, een ½ courgette in plakjes (kaasschaaf), een handje verse koriander en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, ½ teentje knoflook, 1 theelepel citroensap, 1 theelepel komijnzaad, snufje cayennepeper en zout.

Avondeten

Couscoussalade van rucola, tomaat, olijven en feta

Pers een sinaasappel uit. Vul het sap aan met water tot 200 ml en breng het aan de kook met een 1/4 groentebouillonblokje. Doe in een grote kom: 80 gram couscous en schenk de bouillon erover. Roer door en laat 10 minuten staan. Roer de couscous los met een vork. Meng 2 eetlepels extra vergine olijfolie met 10 zwarte olijven (gehalveerd) en ½ eetlepel Ras el Hânout kruiden door de couscous. Breng de couscous verder op smaak met versgemalen peper en eventueel zout. Schep 6 cherry tomaatjes (gehalveerd) en 100 gram rucola door de couscous. Serveer op een bord met een partje limoen en verkruimel 2 eetlepels feta over de couscous.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Mei Challenge Maaltijdsalades

Zaterdag 15 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

Doperwtensoup met munt (4 porties of 4 personen)

Fruit een ui in een beetje olijfolie, voeg 1 kg doperwten (diepvries), 2 kippenbouillon-blokjes en 1 liter water toe. Breng de soep aan de kook. Laat 2 minuten doorkoken. Voeg 2 eetlepel verse munt en 100 ml kookroom toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng de soep op smaak met zout/peper.

Avondeten

Kipshoarma met ijsbergsla, paprika, tomaat, avocado, komkommer en knoflookdressing, met of zonder pita broodje

Doe in een kom 2 handen ijsbergsla (in reepjes), ½ rode paprika, 4 cherry tomaatjes (in kwarten), 1/2 avocado en 1/4 komkommer (beiden in stukjes).

Kruid 100 gram kipreepjes met shoarma-/kipkruiden en bak deze in 2 eetlepels olijfolie gaar en bruin. Maak een dressing van 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel olijfolie, 1 uitgeperst teentje knoflook, 2 eetlepels yoghurtmayonaise en 2 eetlepels Griekse yoghurt of kwark.

Eet de kipreepjes met de sla en de dressing of eet er een pita broodje bij.

Verwarm 1-2 volkoren pitabroodje(s) volgens de beschrijving op de verpakking. Snijd het broodje(s) voor de helft open, vul deze met de salade en de kipreepjes en doe hier dressing naar smaak overheen.

Extra: een glaasje wijn en een bakje popcorn



Mei Challenge Maaltijdsalades

Zondag 16 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Bakje kwark met fruit naar keuze

Lunch

Maak een salade van alles dat gisteravond overbleef: Doe in een kom 2 handen ijsbergsla (in reepjes), ½ rode paprika, 4 cherry tomaatjes (in kwarten), ½ avocado en 1/4 komkommer (beiden in stukjes). Maak een dressing van 1 eetlepel citroensap, 1 eetlepel olijfolie, 1 uitgeperst teentje knoflook, 2 eetlepels yoghurtmayonaise en 2 eetlepels Griekse yoghurt of kwark.

Of:

Klop 1 ei met 1 eetlepel kaneel door 80 ml (plantaardige) melk in een ondiepe kom. Verhit een klein beetje olijfolie in een koekenpan. Doop 1 volkoren boterham in het mengsel, zorg dat het aan beide kanten goed opneemt en leg in de pan. Bak aan beide kanten bruin, zo'n 2-3 minuten per kant.

Avondeten

Mihoensalade met mango, sugarsnaps, lente-ui en sesamzalm (2 personen)

Maak een dressing van: ½ klein gesneden rode peper met 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel Thaise vissaus, 1 theelepel olijfolie, 1 theelepel sesamolie, 1 theelepel rietsuiker en 1 teentje geperste knoflook.

Bereid 100 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Spoel af met koud water en laat uitlekken. Knip de mihoen in stukken. Snijd 1 mango in stukjes, 100 gram sugarsnaps in reepjes en 2 lente-uitjes in ringetjes. Meng alles door elkaar met een 1 eetlepel grof gehakte koriander.

Snijd 250 gram zalmfilet in blokjes, bak deze kort rosé gaar, in 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met zout en bestrooi met (zwarte) sesamzaadjes. Strooi de blokjes over de mihoensalade en besprenkel met de dressing.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)