



Mei Challenge Maaltijdsalades

Maandag 31 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 gram magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

banaanpannenkoek van 1 geklutst ei met daardoorheen een banaan (heel fijn geprakt) in een klein beetje olijfolie bakken of:

Oosterse soep voor 4 personen (of ook voor morgen)

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en bak hierin 1 gesneden ui en 1 rode paprika in stukjes. Voeg 750 gram ongepelde garnalen, een theelepel knoflook (of 2 teentjes fijnggehakt), 1 rood chilipepertje (fijngesneden), een half bosje koriander (fijnggehakt) en 1 blik tomatenblokje (400 gram) toe en laat 3-5 minuten garen tot garnalen ondoorzichtig zijn. Schenk 1 blik kokosmelk van 400 ml in de pan en 1 eetlepel chilisaus. Breng tegen de kook aan en laat 3-5 minuten laag opstaan. Neem pan van het vuur en roer het sap van 1 limoen erdoor, voeg zout/peper naar smaak toe en garneer met wat extra koriander bij het opdienen.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat, zout/peper

Avondeten

Stukje vlees, vis of kip met een salade van little gem, blauwe druiven, meloen en feta of geitenkaas.

Bak of gril een stukje vlees of kip of vis van de BBQ of uit de pan.

Maak sla van een stronk little gem (gesneden) met 150 gram galia meloen (in blokjes), een handje blauwe druiven, een handje munt en 100 gram gebrokkelde feta kaas of geitenkaas. Besprenkel met dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel citroensap met zout/peper.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Strakke Buik Challenge

Dinsdag 1 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 gram magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

De soep van gisteren met een geroosterde volkoren boterham met kruidenkaas of: een Salade van 2 handen veldsla, 2 voorgekookte bietjes en 50 gram geitenkaas in stukjes. Dressing van beetje olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper.

Avondeten

Moussaka van aubergine en gehakt

Verwarm een oven voor op 200 graden.

Kruid 100 gram mager rundergehakt en bak dit, in 1 eetlepel olijfolie, rul in een koekenpan. Voeg hieraan een gesnipperd uitje en een uitgeperst teentje knoflook toe en laat dit ongeveer 1 minuut meebakken. Voeg een blikje tomatenpuree (70 gram) toe en roerbak dit ook 1 minuut mee. Meng hier een snufje kaneel en een kopje water door en laat ongeveer 5 minuten zachtjes verwarmen.

Kook water in een andere pan met een snufje zout. Snijd een aubergine in plakken en laat deze 1 minuut in het water meekoken. Dan afgieten en uit laten lekken.

Vet een ovenschaal in met olie/boter en bedek de bodem met de helft van de aubergines. Leg daarop het gehaktmengsel en leg bovenop de rest van de aubergines. Bestrooi de aubergines met geraspte 30+ kaas en doe de ovenschaal in de oven, op 180 graden. Na ongeveer 30 minuten is het gaar/klaar, check regelmatig.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Strakke Buik Challenge

Woensdag 2 juni

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 2 stuks fruit.

Lunch

Salade Niçoise: meng 100 gram gekookte sperziebonen, 1 (in blokjes gesneden) tomaat, tonijn (uit blik), 1 gesnipperde ui, ½ teentje (geperst) knoflook en dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel yoghurt mayonaise en 1 theelepel balsamico azijn door elkaar en breng op smaak met peper en zout. Verdeel de salade op je bord en garneer met een gekookt ei (doormidden) en 8 (zwarte) olijven **of:**

2 volkoren boterhammen, besmeer met een beetje yoghurt mayonaise en beleg met een stukje makreel (met peper).

Tussendoor

10 amandelen of 2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Avondeten

(Volkoren) wraps met kip en avocado

Snijd 100 gram kipfilet in reepjes en kruid deze naar smaak (peper/zout/evt. knoflook). Gril of bak de stukjes kip gaar in een grillpan of koekenpan in beetje olijfolie. Doe ondertussen 6 eetlepels magere kwark in een kom en meng daar 2 eetlepels fijn gesneden bieslook door. Breng op smaak met peper en zout. Prak 1 avocado fijn en smeer de helft op een (volkoren) wrap. Verdeel de helft van de kipreepjes over de wrap met avocado en maak af met een flinke eetlepel kwark/bieslook saus. Oprollen en eventueel een tweede wrap (afhankelijk van de grootte) op dezelfde manier maken. Maak er een tomatensalade bij van 3 klein gesneden tomaten, beetje olijfolie, balsamicoazijn, zout/peper en eventueel stukjes mozzarella en verse basilicum blaadjes.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Strakke Buik Challenge

Donderdag 3 juni

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 2 stuks fruit.

Lunch

2 plakjes roggebrood met avocado en plakjes zalm
Schaaltje rauwkost

Tussendoor

10 amandelen of 2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Avondeten

Spaanse tortilla met een kipfilet en broccoli

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

Voeg aan een grote koekenpan/hapjespan (waar een deksel op kan) 2 eetlepels olijfolie toe en bak hierin 100 gram aardappelschijfjes. Breng deze op smaak met peper en zout.

Voeg na 5 minuten bakken 2 uien, in halve ringen gesneden, toe en dek de pan af met een deksel. Laat dit geheel 10-15 minuten op laag vuur garen.

Breek in een grote schaal 2 eieren, breng deze op smaak met zout en peper en roer met een garde los. Voeg de aardappelschijfjes met ui toe aan dit eimengsel en roer door tot de aardappelschijfjes goed bedekt zijn met ei.

Giet een scheutje olijfolie in een koekenpan en voeg het aardappel/ui/ei mengsel toe aan de pan, dek deze af met een deksel en laat op laag vuur ongeveer 5 minuten bakken. Zodra bijna al het ei gestold is, kun je de tortilla omdraaien door een bord of de deksel te gebruiken. Laat de andere kant ook 5 minuten zachtjes garen.

Kook ondertussen 300 gram broccoli roosjes beetgaar. Giet af en strooi er een beetje Parmezaanse kaas overheen.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Strakke Buik Challenge

Vrijdag 4 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 gram magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Een gekookt ei

Avondeten

Volkoren pastasalade met peultjes, geitenkaas en rode pesto saus

Kook 50 gram volkoren penne in een beetje zout volgens aanwijzing op de verpakking beetgaar.

Zet ondertussen ook een pan op met een laagje kokend water en kook 100 gram peultjes drie minuten beetgaar.

Doe ondertussen 8 gehalveerde cherrytomaatjes, 1/4 komkommer in blokjes, 1 lente-uitje in stukjes gesneden en 8 gehalveerde olijven in een schaal en hussel door elkaar met peper en zout. Giet de penne af en meng met 2 eetlepels rode pesto en 50 gram zachte geitenkaas. Voeg alle groenten (inclusief de peultjes) toe, met een beetje zout naar smaak en garneer op je bord met fijngesneden verse basilicum. Bestrooi eventueel met beetje Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Strakke Buik Challenge

Zaterdag 5 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 gram magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Brood met haring of met aardbeien

Avondeten

Spicy noedels

Verhit 1 eetlepel olijf in een wok of grote koekenpan, voeg 1 teentje knoflook (geperst), 1 duim gember (fijngesneden) en ½ rode peper (in dunne reepjes) toe en bak 1 minuut. Voeg 1,5 eetlepel sojasaus, 1,5 eetlepel pindakaas en 75 ml groentebouillon toe en kook al roerend enkele minuten tot een gelijkmatig mengsel. Voeg 150 gram gekookte eiernoedels toe (voeg indien nodig een beetje water toe; het vocht moet de noedels kunnen bedekken) en 1 lente ui (kleingesneden), 150 gram bimi (in de lengte gehalveerd) en 75 gram edamame (sojabonen) en roerbak tot alles goed heet is. Garneer op je bord eventueel met extra pinda's en/of lente ui en/of extra rode peper en/of met verse koriander.

Extra: een glaasje wijn en een bakje popcorn



Juni Strakke Buik Challenge

Zondag 6 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Ciabatta met champignons, tomaten en mozzarella

Verwarm de ovengrill voor. Snijd een ciabatta in de lengte doormidden en deze helften ook dwars doormidden tot je 4 stukken hebt. Bestrijk elk stuk met een beetje olijfolie. Leg ze 2 minuten onder de grill. Wrijf ze in met knoflook terwijl ze nog warm zijn. Snijd 1 vlees tomaat in plakken en verdeel de gesneden tomaten gelijkmatig over de stukken.

Dek af met plakjes champignons en leg er plakken mozzarella overheen. Breng op smaak met zout en peper en zet 2-3 minuten onder de grill. Haal uit de grill en leg er een beetje rucola sla overheen en besprenkel, met een klein beetje olijfolie.

Avondeten

Courgetti met zalm en spinazie-dillepesto

Maak de spinazie dille pesto: pureer met een staafmixer in een hoge kom ongeveer 50 gram verse en gewassen spinazie, 10 gram dille (waarvan je alleen de blaadjes gebruikt), 1 teentje knoflook in stukjes, 30 gram geraspte Parmezaanse kaas, 20 gram pijnboompitjes of amandelschaafsel met een scheut olijfolie (3-5 eetlepels tot gewenste dikte). Voeg naar smaak peper/zout toe.

Maak slierten van een courgette (met dunschiller/kaasschaaf of spirelli of koop kant en klaar). Veeg 100 gram gemengde paddenstoelen of kastanje champignons schoon en snijd deze in plakjes. Roerbak 2 handen verse spinazie in een scheutje olijfolie totdat het slinkt en laat dit uitlekken in een vergiet. Roerbak in dezelfde pan de courgetti slierten kort en voeg dit toe aan de spinazie. Bak in een droge pan de paddenstoelen, zodra ze vocht afgeven voeg je een klontje roomboter toe en laat dit 5 minuten garen. Schep deze uit de pan en voeg deze ook toe aan de spinazie en courgette. In de pan met boter bak je 75 gram zalmblokjes kort, tot deze verkleuren. Daarna de spinazie, courgetti en champignons toevoegen om op te warmen. Serveer op je bord en meng er een flinke eetlepel spinazie-dillepesto door.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)