



Juni Strakke Buik Challenge

Maandag 21 juni

Balansdag "appeltje eitje dag"

Bij opstaan

1 glas water drinken met sap van een halve uitgeperste citroen
3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel

Lunch

Roerei met 2 eieren en ui, champignons en tomaat

Tussendoor

1 appel

Avondeten

Witvis met een maaltijdsalade van waterkers, (punt)paprika en humus (of avocado)

Kook/gril 100 gram kabeljauw of andere witvis.

Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers met 1 rode (punt) paprika in blokjes. Strooi er een handje (droog) geroosterde pijnboompitten overheen en leg er humus (1 grote eetlepel) op of een halve avocado. Maak een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje zout en versgemalen peper en een theelepeltje paprikapoeder. Garneer met een beetje geknipte bieslook.

Extra: 1 appel (in stukjes, warm maken in de oven met een snufje kaneel erover)



Juni Strakke Buik Challenge

Dinsdag 22 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, 3 walnoten, een eetlepel (ongezoete) muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien of met 30 plus kaas of met rosbief

Avondeten

Salade van rucola, seranoham, blauwe druiven en Parmezaanse kaas

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 10 gehalveerde blauwe druiven, 1 klein gesneden appel (kleine stukjes), 5 muntblaadjes (kleine stukjes), 8 (gebroken) cashewnoten. Besprenkel de salade met klein beetje olijfolie en balsamicoazijn, met een beetje zout/peper. Maak een dressing van 1 eetlepel (appel)azijn, 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel honing mosterd. Leg 5 plakjes seranoham erover en bestrooi met een handje Parmezaanse kaas (vlokken).

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Juni Strakke Buik Challenge

Woensdag 23 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

Lunch salade (op een geroosterde volkoren boterham) van een halve avocado (in blokjes), een hardgekookt ei (in plakjes), 2 tomaten (in blokjes), 1/4 komkommer (in stukjes) met een dressing van olijfolie/balsamicoazijn en zout/peper

Tussendoor

Groene smoothie: maak een smoothie in een blender van een handje verse spinazie, een kwart (verse) ananas en 1 banaan.

Avondeten

Gekookte aardappelen met worteltjes en kabeljauw

Kook 2 of 3 aardappelen en 150 gram schoongemaakte wortelen.

Kook 150 gram kabeljauw en na het afgieten besprenkelen met mengsel van eetlepel gesmolten roomboter, eetlepel citroensap en theelepel mosterd.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Strakke Buik Challenge

Donderdag 24 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 volkoren of spelt crackers met hüttenkäse, humus, avocado of gekookt ei en plakjes tomaat met zout/peper of:

Marokkaanse salade

Maak een salade van 50 gram wortel (julienne gesneden) en 100 gram kikkererwten, 1/4 courgette in plakjes (kaasschaaf), een handje verse koriander en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1/2 teentje knoflook, theelepel citroensap, theelepel komijnzaad, snufje cayennepeper en zout.

Tussendoor

Handje amandelen

Avondeten

Kip en gewokte spinazie met gorgonzola en pijnboompitten

Bak een kipfilet in stukjes in beetje olijfolie, theelepel ketjap, theelepel chilisaus en scheutje gembersiroop. Wok 250 gram verse spinazie tot deze geslonken is en roer er 30 gram gorgonzola doorheen en een handje droog geroosterde pijnboompitten. Roer als laatste de kip ook erdoor. Eventueel aan te vullen met 4 gebakken krieltjes.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juni Strakke Buik Challenge

Vrijdag 25 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, 3 walnoten, een eetlepel (ongezoete) muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Lunch

Salade van aubergine en tomaat

Leg op een bedje van 50 gram rucola sla 1 plak (in blokjes) gegrilde/gebakken aubergine en 4 cherrytomaten (doormidden gesneden) en besprenkel met beetje olijfolie/balsamicoazijn en 2 blaadjes basilicum (gescheurd) en zout/peper.

Avondeten

Sardine Salade (2 personen of ook voor de lunch van morgen)

Kook 6 aardappelen en kook 4 eieren. Prak de aardappelen en eieren grof. Laat 1 blikje sardines in water of olijfolie uitlekken en prak ook grof. Meng de aardappelen, ei en sardines met 2 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels (yoghurt) mayonaise en 1 eetlepel gehakte verse peterselie. Breng op smaak met wat citroensap, knoflook en zout/peper. Leg op een bedje van sla naar keuze. Ook lekker bij een BBQ.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Juni Strakke Buik Challenge

Zaterdag 26 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, 3 walnoten, een eetlepel (ongezoete) muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Lunch

Sardine salade of Koude amandelsoep (2 personen)

Mix 200 gram amandelen in een blender met 600 ml amandel- of sojamelk tot soep. Serveer met een eetlepel granaatappelpitjes, paar blaadjes (gescheurde verse) basilicum en een scheutje olijfolie.

Avondeten

Mini pita-pizza's met salade (2 personen)

Verwarm oven voor op 180 graden.

Was en snijd een rode paprika in dunne reepjes. Snijd een grote 1 ui in halve ringen en snijd 10 champignons in dunne plakjes. Snijd 2 pitabroodjes open en doormidden en verdeel er tomatensaus overheen. Doe de groenten erop en een beetje geraspte kaas. Ongeveer 10-15 minuten afbakken, op een bakplaat met bakpapier, in de oven op 180 graden. Maak extra een salade erbij van 2 handen veldsla met stukjes komkommer, tomaat, stukjes selderij, een handje ongezouten cashewnoten en dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn en naar smaak peper en zout.

Extra: een glaasje wijn en een bakje popcorn of olijven



Juni Strakke Buik Challenge

Zondag 27 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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. Voeg de helft van het banaanmengsel toe.

Bak 2 pannenkoeken. Bedek de pannenkoeken eventueel met vers fruit, bijvoorbeeld aardbeien of bosvruchten op je bord.

Lunch

Zalmavocado salade

Maak een salade van 2 handen sla (naar keuze), 1/4 komkommer in stukjes en een avocado (in stukjes). Maak een dressing van een lepel yoghurt mayonaise met een eetlepel appelazijn en een theelepel wasabi en meng door de sla. Leg 100 gram ge-rookte zalm over de salade en strooi er verse dille over.

Tussendoor

Handje amandelen

Avondeten

Kipcurry met spinazie en kikkererwten

Bak een grote gesnipperde ui in 2 eetlepels olijfolie en voeg 1 theelepel kerriepoeder toe. Kruid 100 gram kipfilet met zout/peper en leg in de pan met het ui. Bak de kip aan beide kanten 3 minuten. Haal de kip uit de pan en zet even apart. Voeg 75 ml yoghurt aan de ui toe en verwarm dit 1 minuut. Leg de kip terug in de pan en voeg een flinke hand verse spinazie en kikkererwten uit blik (ongeveer 100 gram, afgespoeld/gewassen) toe. Verhit totdat de spinazie geslonken is en de kikkererwten warm.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)