



Augustus In Shape Challenge

Zondag 1 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Maak een **salade** van een handje sla naar keuze, 1 appel in partjes, een klein bietje geraspt, een handje granaatappelpitten en een handje pompoenpitten. Garneer met een handje peterselie en met een beetje pecorino/harde geitenkaas of Parmezaanse kaas.

Avondeten

Kipfilet met een salade van rode druiven, geitenkaas en walnoten

Bak 100 gram (stukjes) kipfilet met zout/peper in beetje olijfolie.

Maak een salade van 2 handen gemengde sla, een trosje rode druiven, 50 gram harde geitenkaas (in stukjes), een handje walnoten en verse muntblaadjes.

Voeg de stukjes kipfilet bij de salade en besprenkel met een dressing van extra vergine olijfolie, een beetje balsamicoazijn, snufje zout/peper en daaroverheen een beetje honing.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Maandag 2 augustus Balansdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Een bakje kwark met een banaan en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

2x 1 snee roggebrood met avocado en daaroverheen een plakje zalm en kiemgroente
Of 2 geroosterde volkoren boterhammen met avocado, kipfilet of rosbief en beetje zout/peper

Avondeten

Koolsla met een kipfilet

Bak 100 gram kipfilet in een beetje olijfolie met zout/peper.

Meng in een kom 2 handen gesneden witte kool, 2 handen gesneden rode kool, 1 geraspte wortel, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel rozijnen, een eetlepel verse koriander, een theelepel chilivlokken en een gesnipperde rode ui. Maak een dressing van 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 1 eetlepel crème fraîche, 1 eetlepel limoen/citroensap en theelepel chilivlokken. Meng de dressing door het koolmengsel en bestrooi op je bord met extra koriander en 8 (geroosterde, gehakte) cashewnoten.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Dinsdag 3 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Een schaalje kwark of Griekse yoghurt met mango stukjes

Lunch

Tonijnsalade met avocado

Prak een halve avocado en meng hierbij tonijn (half blikje), een augurk (klein gesneden), een hand (gesneden) ijsbergsla en een (kleingesneden) sjalotje. Breng op smaak met zout/peper. Eet de salade op een volkoren boterham.

Als je alles met dubbele hoeveelheden maakt, heb je ook een lunch voor morgen.

Avondeten

Wrap met avocado-mangosalsa en kip

Bak/grill 75 gram stukjes kipfilet met zout/peper.

Snijd 1/4 mango en 1/2 avocado in stukjes. Snijd 1 tomaat in 4-ren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de avocado, mango, tomaat, 1/2 kleine gesnipperde rode ui en 1 eetlepel koriander. Besprenkel met een eetlepel limoensap en breng op smaak met (chili) peper en zout. Besmeer een volkoren tortilla dun met ricotta. Leg daarop een handje sla naar keuze en verdeel de salsa erover. Beleg daarna met de stukjes kip en rol de tortilla strak op tot wrap.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Woensdag 4 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met verse ananas stukjes met een beetje kaneel erover

Lunch

2 volkoren boterhammen met een handje sla, plakjes kipfilet, reepjes paprika, tomaat, komkommer en zout/peper

Of: 1 kop **Paddenstoelen soep** en 1 geroosterde volkoren boterham met kruidenkaas.

Maak soep voor 3 dagen, ook te gebruiken als extra tussendoortje, voor de komende dagen. Fruit een ui in eetlepel olijfolie en bak 150 gram kastanjechampignons, 150 gram shiitake en 150 gram oesterzwammen, 2 klein gesneden uien en wat gedroogde tijm in 5 minuten rondom licht bruin. Maak 1 liter paddenstoelen bouillon (1 liter water met 1-2 bouillonblokjes). Breng de bouillon en paddenstoelen samen en voeg zout, verse peterselie en peper naar smaak toe.

Avondeten

Een sperziebonen salade met makreel

Maak een salade van 2 handen rucola (of romaine sla) sla

Kook 200 gram sperziebonen of haricot verts en meng deze door de sla met 1 lente-uitje in ringen en 150 gram makreel, in stukjes.

Voeg 10 zwarte olijven toe.

Klop in een kom citroensap van een halve citroen met olijfolie, zout en peper naar smaak tot een dressing en besprenkel over de sla.

Bak er eventueel 4 gebakken krieltjes bij.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Donderdag 5 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met verse ananas stukjes met een beetje kaneel erover

Lunch

Rode bieten salade

Maak een salade van stukjes rode biet en een handje gehakte walnoten, verkruimelde stukjes feta en een scheutje balsamico azijn

Avondeten

Roerbakschotel 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. Snijd 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 1 minuut. Voeg nu de komkommer, 1/4 theelepel gemberpoeder (of vers geraspte gember) en 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 elkaar. Schep het gerecht op een groot slablad en verdeel er een eetlepel (geraspte) kokos overheen.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Vrijdag 6 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen

Lunch

2 volkoren (geroosterde) boterhammen met sla, humus, tomaat en komkommer

Avondeten

Spaghetti met spekjes, gorgonzola en walnoten

Roerbak 25 gram gerookte spekreepjes en een handje walnoten in een droge koekenpan bruin. Neem deze uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Kook 50 gram volkoren spaghetti beetgaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Kook 1 bleekselderij en snijd deze in stukken. Breng 40 ml light room en 1 theelepel gedroogde tijm aan de kook en verkruimel 40 gram gorgonzola erbij. Laat de gorgonzola op laag vuur al roerend zacht worden. Schep de spekjes, walnoten en bleekselderij erdoor en breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Voeg de saus over/door de spaghetti.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Zaterdag 7 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen

Lunch

"Minipizza's" (9 stukjes, voor 2 personen)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd een courgette in de lengte in 3 dikke plakken en deze weer in 3 stukken. Leg ze op een bakplaat en besprenkel met een beetje olijfolie. Snijd 18 zwarte olijven (zonder pit) in stukjes en doe dit ook met 9 champignons. Beleg de stukjes courgette met een plakje kalkoen (of kip-) filet, bestrijk deze met een beetje tomatensaus en leg hier overheen de olijven en champignons met een beetje zout en peper. Rooster de pizza's 7-10 minuten in de oven en de laatste minuut kun je nog een plakje kaas over de "pizza's" leggen en laten smelten.

Avondeten

Groentetortilla (2 pers)

Fruit 1 gesnipperde ui met 1 geperst teentje knoflook in een koekenpan in 2 eetlepels olijfolie. Voeg ongeveer 6 gekookte fijngesneden aardappels, een handje taugé, 1 rode paprika en 20 (gesneden in plakjes) champignons toe en bak ongeveer 4 minuten. Klop 4 eieren los met 3 eetlepels melk en 4 eetlepels geraspte kaas en een beetje zout/peper. Giet het eimengsel over het aardappelmengsel en bak op middelhoog vuur. Draai de tortilla na ongeveer 3 minuten voorzichtig om en bak de andere kant.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Zondag 8 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Kip Carpaccio

Leg 2 handen rucola op je bord en verdeel 100 gram kipfilet over de rucola. Meng 1 eetlepel mosterd met 1 eetlepel yoghurt mayonaise en 1 eetlepel olijfolie. Besprenkel de dressing over de carpaccio en bestrooi met 1 eetlepel Parmezaanse kaas, een kleine eetlepel kappertjes, een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en versgemalen zwarte peper.

Avondeten

Verse zalm met een maaltijdsalade

Bak de verse zalm (op de huid) ongeveer 16 minuten op gematigd vuur, in een droge koekenpan.

Snijd een volkoren boterham in kleine blokjes en meng met een beetje olijfolie en bak tot croutons in een droge koekenpan. Snijd een 1/2 mango en een 1/2 avocado in stukjes en snijd 5 radijsjes in plakjes. Leg 2 handen verse spinazie op je bord met de croutons, mango, avocado en radijs. Garneer met een paar zontomaatjes en 3 gebroken walnoten. Besprenkel met olijfolie, beetje balsamicoazijn en versgemalen zout/peper. Serveer de zalm over de salade.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)