



Juli Summer Body Challenge

Maandag 12 juli Balansdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Schaaltje kwark of Griekse yoghurt met aardbeien

Lunch

Uitsmijter rosbief

Leg 3 plakken rosbief op een bord. Bak 2 eieren aan beide kanten en leg deze met wat zout en versgemalen zwarte peper op je rosbief.

Avondeten

Pasta met courgette & munt

Snijd 1 courgette in dunne plakken. Hak 4 takjes munt en pel en snipper een kleine ui. Doe 2 eetlepels olijfolie, met de courgette en de munt en ui met 125 gram spaghetti in een pan, en houd de helft van de munt apart. Voeg 3,5 dl water, een beetje zeezout en versgemalen zwarte peper toe. Zet de pan 15-20 minuten op matig vuur en roer af en toe door. Wacht 5 minuten, roer het gerecht door en verdeel tot slot de rest van de munt over het gerecht.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Dinsdag 13 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met 2 eetlepels muesli, een handje blauwe bessen of aardbeien (kan ook uit de diepvries) of appel (in stukjes) of granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 4 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Wrap met sla, kipfilet en komkommer

Besmeer 1 volkoren wrap met mengsel van 1 theelepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel chilisaus. Beleg deze met 3 plakjes kipfilet, beetje rucola sla en reepjes komkommer. Rol de wrap op.

Avondeten

Bloemkool met geitenkaas & bacon

Snijd 150 gram bacon in reepjes. Pel en snipper een ui. Snijd 125 gram geitenkaas in plakken. Verdeel een kleine bloemkool in roosjes.

Doe 1 dl kookroom in een pan, met de ui, de bacon, de bloemkool en de geitenkaas (houd 25 gram geitenkaas apart). Voeg zout en peper naar smaak toe. Dek de pan af en laat het gerecht 15 minuten sudderen. Brokkel bij opdienen de overgebleven geitenkaas over het gerecht.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Woensdag 14 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Banaanpannenkoek

Prak 1 kleine banaan. Klop 1 ei los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 2 theelepels kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad of fijne havervlokken toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak een pannenkoek. Bedek de pannenkoek eventueel met vers fruit (aardbeien/bosvruchten)

Lunch

2 geroosterde volkoren boterhammen met 1 avocado, in plakjes, met zeezout/versgemalen zwarte peper en een bakje rauwkost

Avondeten

Stukje vlees, gebakken krieltjes met witlof, sinaasappel & tijm

Bak of grill een stukje vlees en 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

Maak 3 stronken witlof schoon en snijd ze overlangs door. Pers een sinaasappel uit. Trek de blaadjes van 2 takjes tijm.

Verhit een grote koekenpan en voeg een eetlepel olijfolie toe. Verdeel de witlof over de pan, met de platte kant naar beneden. Bak de witlof in ongeveer 20 minuten goudbruin en voeg $\frac{3}{4}$ van het sap van de sinaasappel toe. Breng op smaak met zout, peper en tijm. Laat het geheel helemaal inkoken. Draai de witlof om en schenk de rest van het sinaasappelsap erbij. Laat pruttelen tot alle sinaasappelsap ingekookt is.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Donderdag 15 juli Balansdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Geen ontbijt ;-)

Lunch

2 volkoren boterhammen met makreel en versgemalen peper en een klein beetje yoghurt mayonaise

Avondeten

Quinoa, wortel & vijgen

Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Snij 2 gedroogde vijgen in kleine stukjes. Voeg het sap van een halve citroen met 1 eetlepel olijfolie en zout/peper. Schrap 3 wortels en schil ze met een dunschiller of mandoline in dunne reepjes. Hak een kwart bosje koriander fijn. Meng de afgekoelde quinoa met de wortel, de vijgen en de koriander. Schenk de saus erover en schep alles door elkaar of maak een:

Boerenomelet

Doe 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat hierin 150 gram roerbakgroenten (of andere groenten naar keuze) met 50 gram doperwten (kan ook uit de diepvries) gaar worden. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan het groentemengsel. Bak de omelet aan beide kanten, met deksel op de pan. Voeg zout/peper en peterselie naar smaak toe.

Extra: stukjes verse ananas



Juli Summer Body Challenge

Vrijdag 16 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met 2 eetlepels muesli, een handje blauwe bessen of aardbeien (kan ook uit de diepvries) of appel (in stukjes) of granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 4 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Avondeten

Kipfilet met sperziebonen, pecannoten en sinaasappel

Bak een kipfilet met zout, peper en een beetje kerriepoeder. Maak 200 gram sperziebonen schoon. Breng water met een beetje zout aan de kook en kook de sperziebonen in 5-8 minuten beetgaar. Giet af en dompel ze onder in koud water en laat ze uitlekken. Pel een sinaasappel, verwijder het wit. Snijd in plakken en deze weer doormiddelen. Pel een snipper een sjalotje. Meng 1 eetlepel olijfolie (of walnotenolie) met 1 eetlepel balsamicoazijn en de sjalot. Voeg zout/peper naar smaak toe. Schenk de dressing over de sperziebonen. Hak een handje pecannoten fijn. Verdeel de sinaasappel over de sperziebonen en strooi als laatste de noten erover.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Zaterdag 17 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met 2 eetlepels muesli, een handje blauwe bessen of aardbeien (kan ook uit de diepvries) of appel (in stukjes) of graanaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 4 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Haring op brood of: **Wortel-Appel Soep (4 personen of 4 porties)**

Schrap 700 gram wortels en snijd in schijfjes. Schil 2 (rode) appels en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rooster 4 eetlepels pompoenpitten 6-8 minuten in een droge koekenpan op matig vuur. Breng in een grote pan 1 liter water met 2 groente bouillonblokjes en de wortel en appel aan de kook.

Laat alles 20-25 minuten zacht worden. Pureer de wortel en appel en breng op smaak met eventueel extra zout/versgemalen peper. Bestrooi de soep op je bord/kom met de pompoenpitten.

Avondeten

Mosselen

Kook de mosselen met mosselgroente en dip de gekookte mosselen in 1 van onderstaande zelfgemaakte sausjes.

Remouladesaus: 1 fijngehakt hardgekookt ei, 1 dl kwark of yoghurt, 1 eetlepel fijngehakte bieslook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, mespuntje mosterd, theelepel citroensap

Mosterdsaus: 1 dl Griekse/Turkse yoghurt, 0,5 dl zure room, 1 eetlepel mosterd, een paar druppels citroensap.

Cocktailsaus: 1 dl Griekse/Turkse yoghurt, 0,5 dl zure room, een theelepel citroensap, 2 eetlepels chilisaus, 1 mespunt paprikapoeder, 1 eetlepel gembersiroop, 1 eetlepel bieslook

Extra: een schaaltje popcorn of olijven en een glas wijn



Juli Summer Body Challenge

Zondag 18 juli

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

1 volkoren broodje met geitenkaas, beetje honing erover en handje walnoten en een bakje rauwkost

Avondeten

Thaise zalm

Laat 100 gram rijstnoedels 10 minuten wellen in koud water. Snijd 5 cm gember klein en rasp de schil van een halve limoen en pers de vrucht uit. Hak een half bosje koriander fijn. Doe 1 dl kokosmelk, de gember, een snufje zout, de helft van het limoen-sap en de rasp, 1 dl water en de afgegoten noedels in een pan. Breng kort aan de kook. Neem de pan van het vuur, doe een moot zalm erin en laat het gerecht afgedekt 10 minuten staan. Voeg tot slot de rest van het sap en de rasp van de limoen en de koriander toe.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)