



Juli Summer Body Challenge

Maandag 19 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 blauwe bessen of granaatappelpitjes

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Avondeten

Salade met paprika, gebakken champignons, walnoten en geitenkaas

Meng 2 handen veldsla (of andere sla naar keuze) en een 1/2 rode puntpaprika in stukjes, 20 gebakken champignons (in kwarten gesneden), een handje walnoten (grof in stukken) en 40 gram geitenkaas.

Voeg dressing toe van 1 eetlepel olijfolie, 2 theelepels balsamico azijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Dinsdag 20 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 kleine eetlepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel chilisaus. Beleg deze met 3 plakjes kipfilet, beetje rucola sla en reepjes komkommer. Rol de wrap op.

Avondeten

Curry met kikkererwten, mango, spinazie en honing

Kook 50 gram zilvervlies rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm ondertussen 100 gram kikkererwten (uitgelekt), gedurende 5 minuten, in een koekenpan met een beetje olijfolie. Voeg 1 eetlepel Tikka Masala toe (naar smaak) en een scheut kokosmelk.

Maak een salade van 1 hand verse spinazie met 1/2 mango (in stukjes) en 1 theelepel (biologische) honing. Leg de salade op je bord, serveer de rijst er bovenop, doe dan de kikkererwten met saus erover en top af met 1 theelepel sesamzaadjes.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Woensdag 21 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Een bakje kwark of Griekse yoghurt met stukjes mango

Lunch

2 geroosterde volkoren boterhammen met 30+kaas, komkommer en tomaat

Avondeten

Bloemkoolshotel met quinoa & gehakt & feta

Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Breng een pan ruim water aan de kook met een beetje zout en kook hierin

200 gram bloemkoolrosjes in ongeveer 4 minuten gaar.

Verhit een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie en rul 100 gram gehakt (gekruid met peper en zout naar smaak) in ongeveer 2-3 minuten gaar.

Verdeel de quinoa over de bodem van een ingevette, kleine ovenschaal. Leg de bloemkoolrosjes er op en daarna het uitgelekte gehakt. Bestrooi het geheel met (50 gram) feta kaas blokjes. Zet de schotel voor 15-20 minuten in de oven op 180 graden.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Donderdag 22 juli

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 of met haring

Avondeten

Stukje vlees, vis of kip met groene asperge salade

Bak of gril een stukje vlees, kip of vis. Kook een ei.

Was 200 gram groene asperges en snijd 1-2 cm van de onderkant af. Leg ze in een pan koud water en breng aan de kook (voeg zout naar wens toe). Kook de asperges ongeveer 4 minuten en spoel ze daarna koud.

Dressing: 1 eetlepel yoghurtmayonaise, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel honing en 1 theelepel water. Leg een handje sla op een bord, daarover een gekookt ei in parten, gehalveerde asperges en 4 ansjovisfilets in fijne stukjes. Besprenkel met de dressing en maak af met 1 eetlepel Parmezaanse kaas vlokken.

Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Vrijdag 23 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 carpaccio

Maak een handje rucola sla aan met een lepeltje groene pesto of met een dressing van olijfolie, balsamicoazijn, beetje zout en peper, citroensap en yoghurtmayonaise. Leg de sla op 1 kleine (volkoren) wrap met daaroverheen plakjes (runder)carpaccio, strooi er een eetlepel Parmezaanse kaas overheen en een eetlepel (droog in een koekenpan) geroosterde pijnboompitten en rol/vouw de wrap dicht.

Vegetarisch: vervang het vlees door bijvoorbeeld dunne plakjes courgette, biet of vleestomaten

Avondeten

Roerbak schotel met paksoi, komkommer, wortel, sojaboontjes en garnalen

Snijd van een 1/2 komkommer de zaadlijsten eruit (gebruik je niet) en snijd het restant in halve maantjes. Snijd ook 1 wortel en 1 paksoi in stukjes. Pers in een kom 1 teentje knoflook en voeg hieraan 100 gram garnalen en een scheutje olijfolie toe. Verhit een wok/hapjespan en bak kort de garnalen met de knoflookolie. Laat deze even uitlekken op keukenpapier. Roerbak in dezelfde pan, in 1 eetlepel olijfolie de wortel en de harde stukjes van de paksoi. Voeg naar smaak verse peper en zout toe (en voor wat extra pit wellicht wat chilivlokken). Voeg dan de komkommer, het restant van de paksoi en 2 eetlepels sojaboontjes (edamame) toe. Garnalen toevoegen en nog even 2 minuten mee roerbakken.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Zaterdag 24 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Rood fruit smoothie

Doe 3 eetlepels rood fruit samen met 250 gram magere kwark in een blender en mix tot een egale smoothie. Proef en voeg eventueel beetje (biologische) honing toe. Doe in een kom en beleg met handje walnoten en kokosrasp.

Lunch

Veldsla met zalmcarpaccio, komkommer, tomaat, kappertjes, pijnboompitten en bieslook

Meng in een schaaltje 1 eetlepel citroensap met 1 eetlepel olijf of sesamolie en 1 eetlepel sojasaus.

Snijdt 1/2 komkommer in kleine blokjes, 4 snoeptomaten in kwarten, hak 1 theelepel kappertjes fijn en snijd een handje bieslook fijn. Leg 2 handen veldsla op een bord, verdeel hierover 100 gram gerookte zalm en bestrooi met vers gemalen peper. Verdeel de komkommer en tomaat over de zalm, garneer met de bieslook, kappertjes en een handje geroosterde pijnboompitten. Besprenkel met de dressing.

Avondeten

Quesadilla met geitenkaas en spinazie

Verdeel 50 gram zachte geitenkaas, 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten en 4 zongedroogde tomaten (grof gesneden) over een (volkoren) wrap.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat daar in 1 minuut 100 gram verse spinazie slinken. Verdeel de spinazie over de wrap, samen met een 1/2 bol mozzarella (in stukken gescheurd). Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en leg daar de belegde wrap in. Leg de andere wrap er bovenop en keer na een paar minuutjes om. Check of de kaas aan het smelten is en of de onderkant een beetje bruin begint te worden. Laat nu de andere kant lichtjes bruin worden. Haal de quesadilla uit de pan, laat heel even afkoelen en snijd dan in vier stukken.

Extra: een schaaltje popcorn of olijven en een glas wijn



Juli Summer Body Challenge

Zondag 25 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Omeletrolletje gevuld met appel, hüttenkäse en pompoenpitten

Klop 1 ei los in een kom samen met 1 eetlepel (amandel-) melk en een snufje zout.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan, schenk het ei erin en bak kort aan beide zijden tot het ei goudbruin is. Rasp 1/2 rode appel en meng dit met 3 eetlepels hüttenkäse, een snufje kaneel en wat kruiden (snufje tijmblaadjes of bieslook) en breng op smaak met zout en peper. Leg de omelet op een bord, verdeel de vulling in het midden, bestrooi met een beetje pompoenpitten en rol het op.

Lunch

Paprikasoep met kikkererwten en pijnboompitten (4 personen of 4 porties)

Verwarm een oven/grill voor op 200 graden.

Maak 1 kg rode puntpaprika's schoon. Verhit een scheutje olie in een soeppan en fruit daarin 1 gesnipperde ui en 2 uitgeperste teentjes knoflook tot ze glazig worden. Voeg de paprika's toe en roerbak 1 minuut. Voeg 1 liter groentebouillon (1 liter water en 2 bouillonblokjes) toe en laat 10 minuten zachtjes koken. Zet daarna het vuur uit en laat het geheel even afkoelen. Doe alles in een blender, mix tot een egale soep en voeg zout en peper toe naar smaak (kan ook met staafmixer). Serveer de soep in een kom met 3 eetlepels kikkererwten per persoon/portie en 1 kleine eetlepel geroosterde pijnboompitten per persoon/portie.

Avondeten

Pasta met gorgonzolasaus, peer en pecannoten

Kook 75 gram spelt-/volkoren pasta volgens de gebruiksaanwijzing beetgaar.

Verwarm in sausan 50 gram crème fraîche en 100 gram gorgonzola samen, zodat er een saus ontstaat. Schil ondertussen 1 handpeer en snijd deze in kleine stukjes. Giet de pasta af, doe terug in de pan en voeg de saus toe. Voeg vervolgens de peer en een eetlepel Parmezaanse kaas toe en schep het door elkaar. Verdeel het op je bord en bestrooi met een handje (gehakte) pecannoten en versgemalen zwarte peper.

Maak er eventueel een frisse salade bij van rucola, tomaat, komkommer en olijfolie, balsamico azijn en zout/peper.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)