



Juli Summer Body Challenge

Maandag 26 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 crackers met humus of hüttenkäse en een bakje rauwkost

Tussendoor

Een handje amandelen

Avondeten

Caesarsalade met kalkoen

Gril, rooster of bak 1 teentje knoflook met 100 gram (kleingesneden) kalkoenfilet.

Kook een ei. Scheur 75 gram Romana sla in stukjes. Meng de sla met 1 kleine ui in ringen gesneden, een 1/2 groene paprika (in stukjes) en 5 cherry tomaatjes (gehalveerd). Snijd 2 ansjovisfilet klein. Verdeel de kalkoen, ansjovis, het gekookte ei (gehalveerd) en 2 eetlepels Parmezaanse kaas over de salade en besprenkel de salade met een klein beetje olijfolie en met de volgende tuinkruiden dressing/vinaigrettemix:

1 bosje verse tuinkruiden (naar keuze, bijvoorbeeld peterselie, dille, kervel, bieslook, basilicum, dragon), 150 ml magere yoghurt, een scheutje citroensap of (balsamico)azijn, 1 sjalotje (fijngesneden) en zout/peper naar smaak.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Dinsdag 27 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

Maak een salade van 50 gram veldsla, (ongeveer) 100 gram zwarte bonen (uit blik, eerst afspoelen met water), 1/2 avocado in stukjes, 1 sjalotje (klein gesneden), 1/2 rode peper (zonder zaad en heel fijn gesneden), een halve groene paprika (in stukjes) en een eetlepel bladpeterselie. Voeg er dressing bij van 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel citroensap en snufje zout en versgemalen peper. Alternatief voor de zwarte bonen kunnen een handje cashewnoten zijn. Verdubbel eventueel de hoeveelheden en bewaar voor de lunch morgen.

Avondeten

Maaltijdsalade van zoete aardappel, paksoi, quinoa en makreel

Kook 50 gram quinoa volgens aanwijzing op de verpakking en een kleine zoete aardappel. Wok kort in klein beetje olijfolie 250 gram paksoi.

Maak een salade van de quinoa, paksoi, stukjes zoete aardappel, 1 eetlepel hüttenkäse, 100 gram verse makreel (in stukjes) en beetje dressing van eetlepel olijfolie, balsamicoazijn, zout/peper en peterselie naar smaak.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Woensdag 28 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 2 handen blauwe bessen

Lunch

Volkorentoast met avocado

Rooster een volkoren boterham en snijd doormidden. Leg stukjes avocado en plakjes tomaat op het brood, met een beetje peper en een handje kiemgroenten

Avondeten

Bloemkool-kikkererwtensalade

Snijd een aantal roosjes (een bord vol) van de bloemkool af en kook 3 minuten en laat uitlekken. Verhit een beetje olijfolie in een pan, met een theelepel kurkuma. Voeg de bloemkoolroosjes toe. Bak 3 minuten, al omscheppend. Neem de pan van het vuur en schep 20 gram (blanke) rozijnen erdoor.

Snijd een 1/2 rode peper in kleine stukjes, snijd een paar takjes koriander (naar smaak) klein en spoel (een half blikje of een heel blikje van 200 gram, en maak meer voor de volgende dag) kikkererwten onder koud stromend water. Laat uitlekken. Meng de rode peper met de helft van de koriander, 25 ml Griekse yoghurt, een snufje kerrie en 1 eetlepel water tot een dressing. Schep de kikkererwten erdoor.

Verdeel de bloemkool over je bord en leg hier overheen een hand vol verse spinazie en de kikkererwten. Bestrooi met de rest van de koriander.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Donderdag 29 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 aardbeien en een bakje rauwkost

Avondeten

kokosquinoa met de kip-cashewcurry

Rooster een handje cashewnoten in een droge pan, laat afkoelen en hak grof. Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar vervang het water door kokosmelk.

Verhit een beetje olijfolie en bak hierin de stukjes kipfilet (100 gram) gaar, voeg klein beetje chilisaus en ketjap toe en bak bruin. Zet even apart. Gebruik dezelfde pan en pers een teentje knoflook uit in de pan, voeg wat (verse, heel klein gesneden) gember toe en roer even door.

Voeg vervolgens de gehakte cashewnoten toe en bak ongeveer 2 minuten. Wok 150 gram Chinese wokgroente.

Doe de stukjes kip terug in de pan, voeg nog extra 4 eetlepels kokosmelk en klein beetje chilisaus toe en laat vervolgens ongeveer 10 minuten sudderen.

Voeg de quinoa erbij, de groente en roer het geheel door elkaar.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Vrijdag 30 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

Salade Niçoise

Kook 100 gram sperziebonen beetgaar en spoel af met koud water.

Meng 2 gesneden tomaten met een stukje komkommer (in blokjes gesneden), 1 ui (in ringen gesneden), de sperziebonen en een 1 blikje (of een half blikje) tonijn (uit blik, waterbasis) en 1 eetlepel yoghurt mayonaise. Besprenkel met 1 kleine eetlepel olijfolie, 1 kleine eetlepel balsamicoazijn en zout/peper naar smaak.

Avondeten

Biefstuk of kipfilet met spruiten en zoete-aardappelpuree

Bak het vlees of de kipfilet in een beetje olijfolie.

Hak een handje walnoten grof. Schil 1 zoete aardappel, snijd in stukken en kook ze in ongeveer 10 minuten gaar. Kook 250 gram spruiten in 6 minuten beetgaar.

Giet de spruiten af en schep om met 1 kleine eetlepel grove mosterd en de walnoten.

Giet de aardappelen af en stamp met een stamper (of vork) tot een grove puree.

Breng op smaak met peper.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Zaterdag 31 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

150 ml **Griekse yoghurt**, met 1 banaan en 1 eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Tomatensoep

Fruit een ui en knoflook in een beetje olijfolie, voeg 4 tomaten (in 4- ren) toe en 1 theelepel komijnpoeder, 1 snufje chilipoeder en een laurierblaadje. Voeg vervolgens 300 ml heet water en 1/2 groentebouillonblokje toe. Voeg nog een handje cherrytomaten toe (gehalveerd) en breng aan de kook. Laat 5 minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn. Je kunt er nu voor kiezen de soep te pureren of niet. Voeg zout en verse zwarte peper toe en verse blaadjes basilicum. Eet er een geroosterde volkoren boterham bij Of 2 boterhammen met haring of een stukje makreel.

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven op rucola sla

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd 4 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi en wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje light kruidenkaas (boursin). Strooi als laatst de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw voor 25 minuten in de oven op stand 180 graden.

Maak een rucola salade (2 handen) met olijfolie en balsamico azijn, zout/peper, komkommer en tomaat. Leg de kabeljauwfilet op de salade.

Eventueel aan te vullen met gebakken krieltjes in olijfolie gebakken.

Extra: een schaaltje popcorn of olijven en een glas wijn



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)