



September Nazomer Challenge 2021

Woensdag 1 september Ontsuikeren en calorie inname beperken

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink 1,5 - 2 liter water op een dag

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Tussendoor

Een glas water met sap van een halve uitgeperste citroen

Lunch

Bonensalade

Maak een salade van een lepel kidneybonen, een lepel mais, een halve paprika, een ½ avocado, 1 tomaat en een ½ lente ui. Maak een dressing van een lepel olijfolie, een theelepel citroensap, peper en zout en een snufje gemalen komijnzaad.

Avondeten

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

Kook/gril 100 gram kabeljauw met een beetje roomboter, citroensap en mosterd. Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers (of andere slasoort), met 1 rode (punt) paprika in blokjes en een eetlepel humus of een ½ avocado in blokjes. Strooi een handje (droog) geroosterde pijnboompitten eroverheen. Besprenkel met een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje zout en versgemalen zwarte peper en een theelepel paprikapoeder (over de humus/avocado). Garneer met een klein beetje (geknipte) bieslook.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.



September Nazomer Challenge 2021

Donderdag 2 september Ontsuikeren en calorie inname beperken

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Drink 1,5 - 2 liter water op een dag

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Tussendoor

Een glas water met sap van een halve uitgeperste citroen

Lunch

Een volkoren cracker met een plakje zalm

Een volkoren cracker met humus of kipfilet

Een volkoren cracker met hüttenkäse en plakjes tomaat (en zout/peper)

Avondeten

Kip met kokos sugarsnaps

Bak de 100 gram kipfilet om en om in beetje olijfolie, verdeel een plakje beenham, 2 schijfjes tomaat en plakje belegen kaas erover. Plaats 10 minuten in een voorverwarmde oven (180 graden). Kook 200 gram sugarsnaps. Rooster 2 eetlepels gemalen kokos in een koekenpan zonder boter of olie in ongeveer 3 minuten knapperig. Laat afkoelen op een bord. Giet de sugarsnaps af en voeg er een kleine eetlepel sojasaus door. Leg het op je bord en garneer met de kokos en een eetlepel gebakken uitjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.



September Nazomer Challenge 2021

Vrijdag 3 september Ontsuikeren en calorie inname beperken

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink 1,5 - 2 liter water op een dag

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Tussendoor

Een glas water met sap van een halve uitgeperste citroen

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

Rijst, groente en een gekookt ei

Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar en kook een ei.
Bak een kleingesneden lente-ui in een eetlepel olijfolie en bak daarna ook 200 gram gewokte groente (bijvoorbeeld een Japanse/Chinese mix) beetgaar. Voeg de rijst toe en een eetlepel sojasaus. Roer alles door elkaar en bak nog ongeveer 2 minuten, al roerend. Snijd je ei in de lengte doormidden en leg deze naast de groenterijst op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



September Nazomer Challenge 2021

Zaterdag 4 september Ontsuikeren en calorie inname beperken

Bij opstaan

2 glazen water drinken
Drink 1,5 - 2 liter water op een dag

Ontbijt

Een bakje kwark en stukjes appel en een snufje kaneel

Tussendoor

Een glas water met sap van een halve uitgeperste citroen

Lunch

Salade van een handje rucola sla met 10 zwarte olijven, 2 eetlepels stukjes feta kaas en tonijn (uit blik) aangemaakt met zout/versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn.

Avondeten

Quinoa met kastanjechampignons & knoflook

Maak 200 gram kastanjechampignons schoon en snijd in stukjes. Hak een handje peterselie fijn en pers een half teentje knoflook.

Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kastanjechampignons beetgaar. Voeg de geperste knoflook toe en roer door de kastanjechampignons. Breng het geheel op smaak met peper & zout.

Kook 50 gram quinoa volgens aanwijzing op de verpakking.

Voeg de quinoa en peterselie bij de champignons en roer door elkaar.

Bestrooi op je bord met een beetje (extra fijngehakte) bladpeterselie en 2 eetlepels Parmezaanse kaas.

Extra: Extra: een glas wijn en een bakje popcorn

Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.



September Nazomer Challenge 2021

Zondag 5 september Ontsuikeren en calorie inname beperken

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Drink 1,5 - 2 liter water op een dag

Ontbijt

Bakje kwark met verse stukjes ananas

Tussendoor

Een glas water met sap van een halve uitgeperste citroen

Lunch

Zoete aardappel-broccolisoepp

Verhit een beetje olijfolie in een pan en fruit 1 ui. Voeg knoflook naar smaak toe en bak ongeveer 2-3 minuten mee. Voeg vervolgens de blokjes van 1 zoete aardappel samen met 250 ml water en 1 bouillonblokje en broccoli roosjes (ongeveer 200 gram), breng aan de kook en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken tot de zoete aardappel zacht is. Pureer het geheel en voeg zout/peper naar smaak toe. Je kunt eventueel harissa toevoegen, om het pittiger te maken. Of maak een :

SALADE met makreel:

- Een bord veldsla (75 gram)
- Kook 100 gram haricot verts/sperziebonen beetgaar en meng deze door de sla
- 1 lente-uitje in ringen
- 100 gram stukjes makreel
- 10 zwarte olijven
- Klop in een kom citroensap van een halve citroen met olijfolie, zout en peper naar smaak tot een dressing

Avondeten

Bal gehakt of ander vlees/kip/vis of geen vlees met **Spinazie stampot**

Maak een bal gehakt/bak-gril het vlees/vis/kip en kook 2 aardappelen in een laagje water met een snufje zout in ongeveer 15 minuten gaar, stamp ze fijn.

Fruit een ui in een beetje olijfolie en wok 300 gram verse spinazie. Giet het water dat vrijkomt af. Voeg de aardappelen en gewokte spinazie samen, roer een volle eetlepel boursin light (of andere kruidenkaas) erdoor en 1 gekookt geprakt ei.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)