



## Afslank - Leefstijl Programma

### 2 Balansdagen

#### Maandag 4 oktober

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken (500ml)

##### **Ontbijt**

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een appel (in stukjes), 3 walnoten en een snufje kaneel

##### **Tussendoor**

2 glazen water drinken (500ml)

##### **Lunch**

2 glazen water drinken (500ml)

1 volkoren cracker met humus of hüttenkäse en plakjes tomaat

1 volkoren cracker met een halve avocado

1 volkoren cracker met een gekookt ei

##### **Tussendoor**

2 glazen water drinken (500ml)

##### **Avondeten**

##### **Vegetarische Salade**

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, handje verse basilicum en een handje volkorencroutons (bak in een heel klein beetje olijfolie een volkorenboterham om en om bruin in een koekenpan en snijd in crouton stukjes). Besprenkel de salade met een dressing van een beetje olijfolie, balsamicoazijn en zout/zwarte versgemalen peper.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85% cacao)

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**



## **Afslank - Leefstijl Programma**

### **2 Balansdagen**

#### **Dinsdag 5 oktober**

##### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken (500ml)

##### **Ontbijt**

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een appel (in stukjes), 3 walnoten en een snufje kaneel

##### **Tussendoor**

2 glazen water drinken (500ml)

##### **Lunch**

2 glazen water drinken (500ml)

1 volkoren cracker met humus of hüttenkäse en plakjes tomaat

1 volkoren cracker met een plakje zalm

1 volkoren cracker met een gekookt ei

##### **Tussendoor**

2 glazen water drinken (500ml)

##### **Avondeten**

##### **Kipfilet en een salade van tomaten, avocado en mozzarella**

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

Maak een salade van 4 gesneden (vlees)tomaten met 4 plakken mozzarella (in stukken) en een halve avocado (in stukjes). Besprenkel met een beetje olijfolie en balsamicoazijn, zout en versgemalen zwarte peper en basilicum blaadjes.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85% cacao)

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**