



September Nazomer Challenge 2021

Maandag 20 september Balansdag

Bij opstaan

1 glas water met sap van een halve uitgeperste citroen en 1 glas met alleen water

Ontbijt

1 schaaltje kwark met aardbeien

Lunch

3 volkoren crackers met een gekookt ei, humus en hüttenkäse met plakjes tomaat en zout/peper

Tussendoor

Een bakje rauwkost of 10 amandelen

Avondeten

300-400 gram gewokte groente (naar keuze) met stukjes gebakken kipfilet (100 gram) erdoor of apart.

Extra : een stukje chocolade (85% cacao)

Drink op deze dag 2 liter water en groene thee.

Beperk koffie tot 2-3 kopjes (natuurlijk zonder suiker en melk)



September Nazomer Challenge 2021

Dinsdag 21 september 3 eetmomenten op de dag

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel muesli, een eetlepel (gebroken) lijnzaad, een eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes en een snufje kaneel.

Lunch

Roerbak ei met ui, appel en tomaat

Fruit een klein gesneden uit in beetje olijfolie, voeg er kleine stukjes appel bij en kleine stukjes tomaat. Klop 2 eieren in een kom los en voeg toe. Rul het ei en ui/ap-pel/tomaat door elkaar, met wat zout en peper.

Avondeten

Vegetarische spaghetti

Kook 80 gram volkoren spaghetti volgens aanwijzing op de verpakking.

Fruit een uitje en teentje knoflook in 2 eetlepels olijfolie. Voeg 2 salieblaadjes toe (ge-scheurd) en een 1/2 courgette in dunne plakjes (met kaasschaaf) met een snufje cay-ennepeper. Bak 1 minuut. Voeg 100 gram tomaten (in stukken) toe, 1 eetlepel (light) kruidenkaas en kook tot saus. Serveer met de al dente spaghetti. Garneer met 4 wal-noten.

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)



September Nazomer Challenge 2021

Woensdag 22 september Balansdag

Bij opstaan

1 glas water met sap van een halve uitgeperste citroen en 1 glas met alleen water

Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel muesli, een eetlepel (gebroken) lijnzaad, een eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes en een snufje kaneel.

Lunch

1 volkoren boterham met een handje sla, plakjes kipfilet en mosterd of een **Energy Smoothie**; maak een smoothie (of roer door elkaar) van een banaan (in stukjes), 150 gram magere yoghurt, 3 eetlepels (soja)melk, 2 eetlepels havermout en een scheutje ahorn siroop.

Een bakje rauwkost

Tussendoor

1 gekookt ei of een haring

Avondeten

Maaltijd Salade

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, een 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 olijfolie, balsamicoazijn en zout/zwarte versgemalen peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Drink op deze dag 2 liter water en groene thee.

Beperk koffie tot 2-3 kopjes (natuurlijk zonder suiker en melk)



September Nazomer Challenge 2021

Donderdag 23 september 3 eetmomenten op de dag

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel muesli, een eetlepel (gebroken) lijnzaad, een eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes en een snufje kaneel.

Lunch

Een wrap, salade of volkoren (geroosterde boterham) met sla, reepjes avocado en plakjes zalm

Avondeten

Groentecurry met kip en een yoghurt kerrie saus

Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijfolie en fruit een in kleine stukjes gesneden ui glazig. Voeg 1 eetlepel kerriepoeder toe en 100 gram kip of kalkoenstukjes en bak dit tot het gaar is. Voeg 200 gram groente mix naar keuze toe (bijv. bloemkool, broccoli, wortel) en roerbak ongeveer 5 minuten. Voeg een blikje tomatenstukjes (400 gram) toe en breng deze curry al roerend aan de kook. Breng op smaak met zout en peper (eventueel een beetje gekookt water, als de curry te dik is) en voeg 3 eetlepels Griekse Yoghurt toe aan de saus en warm op (niet koken).

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



September Nazomer Challenge 2021

Vrijdag 24 september Balansdag

Bij opstaan

1 glas water met sap van een halve uitgeperste citroen en 1 glas met alleen water

Ontbijt

1 schaaltje kwark met aardbeien

Lunch

3 volkoren crackers met een gekookt ei, humus en hüttenkäse met plakjes tomaat en zout/peper

Tussendoor

Een bakje rauwkost of 10 amandelen

Avondeten

300-400 gram gewokte groente (naar keuze) met stukjes gebakken kipfilet (100 gram) erdoor of apart.

Extra : een stukje chocolade (85% cacao)

Drink op deze dag 2 liter water en groene thee.

Beperk koffie tot 2-3 kopjes (natuurlijk zonder suiker en melk)



September Nazomer Challenge 2021

Zaterdag 25 september 3 eetmomenten op de dag

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel muesli, een eetlepel (gebroken) lijnzaad, een eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes en een snufje kaneel.

Lunch

Een stukje makreel op een volkoren boterham, met peper en eventueel een klein beetje mayonaise

Avondeten

Kipfilet met champignons-courgette roomsaus

Maak 20 champignons en een ½ courgette schoon en snijd deze in grove stukken. Snijd 100 gram kipfilet in repen en kruid deze met peper en zout en bak in een beetje olijfolie bruin/gaar. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een wok/hapjespan, fruit 1/2 teentje fijngesneden knoflook en een fijngesnipperde ui tot deze glazig is. Bak nu de champignons 3-5 minuten mee en blijf omscheppen/omdraaien. De courgette stukken ongeveer 2 minuten meebakken. Voeg de kipreepjes toe en 2 eetlepels crème fraîche (light) en roer dit erdoor, breng op smaak met zout, versgemalen peper en een beetje verse peterselie.

Extra: iets lekkers met een glas wijn



September Nazomer Challenge 2021

Zondag 26 september 3 eetmomenten op de dag

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Snelle Groente- en kippensoep

Snijd 100 gram kipfilet in blokjes en kruid deze naar keuze. Breng 500 ml water samen met een blokje (kippen-)bouillon aan de kook en voeg hieraan 200 gram fijne soepgroenten toe. Voeg ook de kipblokjes toe en kook de soep 10 tot 15 minuten, tot de kip en de groenten gaar zijn. Doe er peper en zeezout bij, naar smaak. Eet de soep met een volkoren boterham met licht kruidenkaas.

Avondeten

Courgetti met zalm, rucola en een saus van avocado

Maak courgetti (sliertjes) van een courgette met een spirelli of dunschiller. Je kunt dit ook kant-en klaar kopen.

Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel oliefolie en fruit een in kleine stukjes gesneden knoflookteen. Voeg de courgetti toe en bak deze ongeveer 10 minuten op laag vuur. Voeg op het laatst een handje rucola sla toe.

Verhit ondertussen in een andere koekenpan/wok een eetlepel olijfolie en bak een (wilde) zalmoot van ongeveer 100 gram rosé gaar.

Maak een dressing van een geprakte avocado, 2 eetlepels Griekse yoghurt, sap van een halve citroen en naar smaak wat peper/zout en olijfolie.

Doe een handje rucola op een bord, doe hier de courgetti overheen, voeg de avocado-saus toe en leg de zalm er bovenop.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)