



September Nazomer Challenge 2021

Maandag 6 september

Intermittent Fasting (je eet in een periode van 8 uur en vast 16 uur)

Bij opstaan

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

In de ochtend

Sla je ontbijt over of neem 1-2 stuks fruit

In de middag

Eet tussen 12.00 en 20.00 uur en kies bijvoorbeeld voor onderstaande suggesties

Een bakje kwark met stukjes appel, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel muesli, een eetlepel pompoenpitten en een snufje kaneel of:

2 volkoren knäckebröd met kipfilet en mosterd en/of met een gekookt ei en plakjes tomaat of:

2 handen gemengde salade, met olijfolie/balsamicoazijn/zout/peper/honing en gebrokkelde blauwe kaas en een handje walnoten

Eventueel extra:

Een haring of:

Een kopje **Broccoli-courgettesoep**

Verhit een beetje olijfolie en fruit 1 ui 3 minuten. Bak een kleine courgette (in stukken) kort mee. Blijf omscheppen.

Voeg 300 gram broccoli toe en vul water totdat broccoli en courgettes net onder water staan, voeg 1 bouillontablet toe. Laat 4 minuten zacht koken.

Pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.

Avondeten

Gebakken aardappelen met salade van little gem, blauwe druiven, meloen en feta of geitenkaas

Bak de aardappel schijfjes in een beetje olijfolie, met een klein gesneden ui.

Maak sla van een stronk little gem (gesneden) of sla naar keuze met 150 gram galia meloen (in blokjes), een handje blauwe druiven, een handje munt en 100 gram gebrokkelde feta kaas of geitenkaas. Besprenkel met dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel balsamicoazijn en zout/peper.

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

Eet niet meer na 20.00 uur



September Nazomer Challenge 2021

Dinsdag 7 september

Intermittent Fasting (je eet in een periode van 8 uur en vast 16 uur)

Bij opstaan

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

In de ochtend

Sla je ontbijt over of neem 1-2 stuks fruit

In de middag

Eet tussen 12.00 en 20.00 uur en kies bijvoorbeeld voor onderstaande suggesties

Een bakje kwark met granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel muesli, een eetlepel pompoenpitten en een snufje kaneel of:

3 rijstwafels of volkoren crackers met een plakje zalm, humus en of kipfilet of:
2 handen gemengde salade, met olijfolie/balsamicoazijn/zout/peper/honing en gebrokkelde blauwe kaas en een handje walnoten

Eventueel extra:

Een haring of:

Een kopje **Broccoli-courgettesoep**

Verhit een beetje olijfolie en fruit 1 ui 3 minuten. Bak een kleine courgette (in stukken) kort mee. Blijf omscheppen.

Voeg 300 gram broccoli toe en vul water totdat broccoli en courgettes net onder water staan, voeg 1 bouillontablet toe. Laat 4 minuten zacht koken.

Pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.

Avondeten

Pasta met zalm & spinazie

Kook 50 gram volkoren pasta volgens aanwijzingen op de verpakking.

Snipper 1 ui en fruit deze in een koekenpan. Voeg 2 handen verse spinazie toe, laat slinken. Doe de afgegoten pasta in de koekenpan. Roer er 50 gram crème fraîche door en 2 eetlepels water. Roer er stukjes (100 gram) gerookte zalm door met versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur



September Nazomer Challenge 2021

Woensdag 8 september

Intermittent Fasting (je eet in een periode van 8 uur en vast 16 uur)

Bij opstaan

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

In de ochtend

Sla je ontbijt over of neem 1-2 stuks fruit

In de middag

Eet tussen 12.00 en 20.00 uur en kies bijvoorbeeld voor onderstaande suggesties

Een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen of:

3 rijstwafels of volkoren crackers met een plakje zalm, humus en of kipfilet of:

Een omelet op 2 volkoren boterhammen, met een bakje rauwkost

Eventueel extra:

Een haring of:

Een kopje **Champignonsoep (4 personen of voor de volgende dag)**

Verhit een beetje olijfolie in een pan op hoog vuur. Fruit 1 ui ongeveer 1 minuut. Voeg 500 gram plakjes champignon(mix) toe en bak ze ongeveer 2 minuten mee. Blus het geheel af met 1 liter water en voeg 2 groentebouillonblokjes (of champignon- bouillonblokjes) toe. Laat de soep 2 minuten koken. Roer er 2 eetlepels crème fraîche door en breng de soep op smaak met zout & peper en peterselie naar smaak.

Avondeten

Rijst met munt en granaatappel-olijvensaus

Verhit de oven op 180 graden. Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar, giet af en laat 5-10 minuten staan met 4 takjes munt eroverheen. Maak de saus.

Snijd ongeveer 15 groene (ontpitte) olijven in dunne plakjes en doe deze in een kom. Voeg 3 eetlepels granaatappelpitjes toe, 5 gebroken walnoten, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel knoflookpasta (of een halve verse teen gehakte knoflook) en een snufje zout en versgemalen peper. Roer alles door elkaar. Haal de blaadjes van de munttakjes en pluk de blaadjes munt klein en roer door de rijst. Doe de rijst in een ovenschaal en de saus eroverheen. Laat de ovenschaal ongeveer 10 minuten in de oven. Haal de schaal uit de oven en voeg feta-blokjes (ongeveer 25 gram) erover en eventueel extra verse muntblaadjes naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur



September Nazomer Challenge 2021

Donderdag 9 september

Intermittent Fasting (je eet in een periode van 8 uur en vast 16 uur)

Bij opstaan

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

In de ochtend

Sla je ontbijt over of neem 1-2 stuks fruit

In de middag

Eet tussen 12.00 en 20.00 uur en kies bijvoorbeeld voor onderstaande suggesties

Een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen of:

3 rijstwafels of volkoren crackers met een plakje zalm, humus en of kipfilet of:

Een omelet op 2 volkoren boterhammen, met een bakje rauwkost

Eventueel extra:

Een haring of:

Een kopje **Champignonsoep, zie woensdag**

Avondeten

Krieltjes met broccoli en pestosaus (en kip)

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie. Kook 250 gram broccoliroosjes beetgaar. Snijd 1 kleine ui in stukjes, kruid 100 gram kipstukjes naar smaak en verhit 2 eetlepels olijfolie in een wokpan. Bak de kipstukjes gaar en bruin en schep deze uit de pan (houd apart). Fruit de ui glazig in de overgebleven olie en voeg 1 uitgeperst teentje knoflook toe en laat 1 minuut zachtjes mee bakken. Doe de kipstukjes bij de ui en knoflook en roer hier 2 eetlepels pestosaus en 1 eetlepel kookroom door. Voeg als laatste de broccoli erdoor. Leg de krieltjes je op je bord, met daarnaast de broccoli-kip saus. Breng de saus op smaak met versgemalen peper en garneer het met verse basilicum, droog geroosterde (handje) pijnboompitten en een beetje Parmezaanse kaas.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur



September Nazomer Challenge 2021

Vrijdag 10 september

Intermittent Fasting (je eet in een periode van 8 uur en vast 16 uur)

Bij opstaan

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

In de ochtend

Sla je ontbijt over of neem 1-2 stuks fruit

In de middag

Eet tussen 12.00 en 20.00 uur en kies bijvoorbeeld voor onderstaande suggesties

Een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen of:

3 rijstwafels of volkoren crackers met een plakje zalm, humus en of kipfilet of:

1 banaan pannenkoek; prak een banaan en voeg deze samen met een geklutst ei en bak in een beetje olijfolie

Eventueel extra:

Een haring of: **Paddenstoelenragout**: Veeg 150 gram champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie en voeg de paddenstoelen toe. Blijf roeren en voeg peper en zout naar smaak toe en ½ kleine rode peper (heel klein gesneden), 1 eetlepel zure room, 2 eetlepels fijngehakte peterselie en 1 eetlepel fijngehakte rozemarijn. Schep de ragout op een geroosterde spelt of volkoren boterham.

Avondeten

Kip met groentelasagne

Grill of bak 100 gram kipfilet, kan ook zonder kip.

Snijd een kleine courgette in plakjes met een kaasschaaf. Grill de plakjes courgette kort in pan of grill oven. Fruit een ui en bak 1 rode paprika in stukjes en 4 tomaten en een kleine aubergine in blokjes in wat olijfolie. Schep het mengsel in een ovenschaal en bedek met de plakken courgette en leg hierover een bol mozzarella (in plakken gesneden). Bak de lasagne nog ongeveer 15 minuten af op 180 graden in de oven.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur



September Nazomer Challenge 2021

Zaterdag 11 september

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

Lunch

Maak een salade van:

2 handen rucola sla, 2 gedroogde tomaten, kleingesneden 10 olijven, 50 gram feta kaas (in blokjes), 1/2 blikje tonijn en dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel appelazijn of balsamicoazijn. Peper/zout naar smaak. Of:
Een wrap met kruidenkaas en plakjes zalm

Avondeten

Omelet met geitenkaas en walnoten

Rooster een handje walnoten in een droge pan en leg apart. Fruit in 1 eetlepel olijfolie 1 gesnipperde ui, 100 gram diverse (Hollandse) groente (met zout/peper) en haal ook uit de pan. Klop 2 eieren los en voeg 2 eetlepels melk of light kookroom toe. Verhit een lepel olijfolie en laat het ei ongeveer 5 minuten zachtjes stollen tot omelet. Leg de omelet op je bord, vul deze met de ui, groente en 50 gram zachte geitenkaas en klap dicht. Bestrooi met de walnoten.

Tip: je kunt in plaats van geitenkaas ook "gewone" (30+) kaas gebruiken

Extra: een glas wijn en olijven of een bakje popcorn



September Nazomer Challenge 2021

Zondag 12 september

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Drink 1,5 - 2 liter water op een dag

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Maak een salade van:

2 handen rucola sla, 2 gedroogde tomaten, kleingesneden 10 olijven, 50 gram feta kaas (in blokjes), 1/2 blikje tonijn en dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel appelazijn of balsamicoazijn. Peper/zout naar smaak. Of: **Tomatensoep met een geroosterde volkoren boterham met kruidenkaas**

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.

Avondeten

(Stukje vlees, kip of vis naar keuze met) Kool wraps

Bak een stukje vlees, kip of vis en voeg de stukjes bij de wrap.

Maak een wrap van een blad (geblancheerde) koolbladeren (of groene, witte of Chinese kool). Leg deze bladeren open en leg de vulling (varieer naar keuze) zoals stukjes avocado, lente ui, makreelfilet, zeeviersalade, stukjes komkommer, wortel (in lucifers), taugé, radijs, mango) onder aan het blad en rol op.

Gebruik sojasaus, limoensap, vissaus, koriander, munt, zeezout/peper, rode peper, gember, knoflook om dipsausjes te maken.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)