



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Maandag 7 maart

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Tussendoor

1 appel of sinaasappel

Lunch

Geruld ei met appel

Verhit een beetje olijfolie in een koekenpan en bak 1 (kleingesneden) ui, voeg daarna 2 geklutste eieren toe en rul het geheel door elkaar. Voeg 2 (heel klein gesneden) tomaten toe en 1 (heel klein gesneden) appel. Rul het geheel nogmaals door elkaar en breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat (en zout/peper)

Avondeten

Avocadosalade, met kip, tomaat en (zelfgemaakte) croutons

Verhit 1 kleine eetlepel olijfolie en voeg een beetje knoflook naar smaak toe en bak 1 volkoren boterhammen aan beide kanten bruin. Neem uit de pan, laat afkoelen en snijd in stukjes tot croutons. Bak een kipfilet (100 gram) in stukjes in olijfolie en zout/peper.

Roer 5 eetlepels sinaasappelsap, 2 eetlepels balsamico azijn, beetje zout/peper, 1 kleine eetlepel honing en 3 eetlepels olijfolie door elkaar tot dressing (deze dressing is ook voor morgen).

Snijd 3 tomaten in stukken. Snijd het vruchtvlees van een avocado in stukken. Voeg in een schaal 2 handen eikenblad sla, de brood croutons, de kipstukjes, de tomaten en avocado samen en roer door elkaar. Besprenkel met de dressing en serveer op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Dinsdag 8 maart

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Tussendoor

1 appel of sinaasappel

Lunch

2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en mosterd

Een gekookt ei

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat (en zout/peper)

Avondeten

Kipfilet of een stukje vlees of vis, met een maaltijdsalade van bieten en sinaasappel

Gril of bak in beetje olijfolie een kipfilet van 100 gram met zout/peper of een stukje vlees of vis (of zonder).

Maak een salade van 2 kleingesneden (voorgekookte) bietjes en 1 sinaasappel (in partjes) met 2 handen sla (naar keuze), 1 eetlepel geitenkaas, 1 bosui (in ringetjes) en 1 eetlepel pistachenoten of walnoten. Besprenkel met een klein beetje dressing van gisteren.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Woensdag 9 maart

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Tussendoor

1 appel of sinaasappel

Lunch

Bonen-Tonijnsalade (2 personen, of ook voor donderdag)

Meng 100 gram kikkererwten en 100 gram kidneybonen, een rode ui (heel klein gesnipperd) en 2 eetlepels verse munt door elkaar. Voeg een blikje tonijn toe (olijfolie basis, uitgelekt) en breng op smaak met verse citroensap en zout/peper naar smaak. Garneer met verse peterselie.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes bleekselderij (en zout/peper)

Avondeten

Stukje vlees, kip of vis met koolsalade en wortel, appel, peterselie, pompoenpitten en pecan noten

Bak of gril een stukje vlees, vis of kip.

Meng 150 gram witte kool met 1 geraspte wortel, een kleine appel (in stukjes), 1 eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 eetlepel mosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met een handje pecan of walnoten.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Donderdag 10 maart

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 3 eetlepels blauwe bessen

Tussendoor

1 appel of sinaasappel

Lunch

Wrap met gerookte zalm

Smeer 1 volkoren wrap in met 1 eetlepel (light) roomkaas. Beleg de wrap verder met plakjes gerookte zalm, 1/2 eetlepel kappertjes en een handje rucola (of andere sla naar keuze). Rol de wrap op of de **Bonen-Tonijnsalade** van gisteren.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes bleekselderij (en zout/peper)

Avondeten

Salade met gebakken ui, courgette, champignons, tomaat, komkommer en gebakken stukjes kip/kalkoen (of stukjes mozzarella of Parmezaanse kaas/edelgist)

Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin een ½ kleine courgette (in stukjes gesneden), 10 champignons (in plakjes gesneden) en kleine rode ui (fijn gesnipperd). Bak tot alles lichtbruin en zacht is en breng op smaak met zout en peper. Bak een kipfilet (of kalkoenfilet), in een beetje olijfolie, in stukjes met zout/peper bruin en gaar.

Maak in een slakom een dressing van 2 eetlepels yoghurtmayonaise, een kleine eetlepel mosterd, 3 eetlepels olijfolie, 1 theelepel honing, 1 theelepel balsamico azijn en een beetje peper/zout. Voeg bij de dressing 75 gram eikenbladsla en meng dit door elkaar. Serveer de aangemaakte sla op een bord, leg hierop de gebakken ui, de champignons en de courgette. Maak de salade af met 3 gehalveerde cherrytomaatjes, 1/4 komkommer (in plakjes gesneden) en de kip/kalkoen stukjes (of met stukjes mozzarella of met een eetlepel Parmezaanse kaas of edelgist).

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Vrijdag 11 maart

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 3 eetlepels blauwe bessen

Tussendoor

1 appel of sinaasappel

Lunch

Prei-Courgette Soep (ook voor in het weekend)

Was en snij 3 prei in stukjes (witte en deel groene stuk) en bak op laag vuur aan in olijfolie. Snij 3 courgette in stukken en voeg in de pan. Bak 1 minuut mee en roer regelmatig om. Voeg 2 liter (gekookt) water toe en 2 kippen- of groentebouillonblokjes, een halve theelepel chilipoeder/peper en versgemalen zwarte peper naar smaak. Laat ongeveer 12 minuten koken, totdat de courgette zacht is. Pureer de soep en dien op in een soepbord of kom en roer er een kleine eetlepel kruidenkaas door.

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Couscoussalade met rucola, tomaat, olijven en feta

Pers een sinaasappel uit. Vul het sap aan met water tot 200 ml en breng het aan de kook met een 1/4 groentebouillonblokje. Doe in een grote kom: 80 gram couscous en schenk de bouillon erover. Roer door en laat 10 minuten staan. Roer de couscous los met een vork. Meng 2 eetlepels extra vergine olijfolie met 10 zwarte olijven (gehalveerd) en 1/2 eetlepel Ras el Hânout kruiden door de couscous. Breng de couscous verder op smaak met versgemalen peper en eventueel zout. Schep 6 cherry tomaatjes (gehalveerd) en een hand rucola sla door de couscous. Serveer op je bord en verkrui- mel 2 eetlepels feta over de couscous en eventueel een klein beetje limoensap.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)