



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Maandag 14 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

Een halve puntpaprika, een halve avocado en een (gebakken of gekookt) ei

Tussendoor

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

Avondeten

Thaise kipsalade

Kook 50 gram zilvervliesrijst volgens aanwijzing op de verpakking. Verhit een beetje olijfolie en bak stukjes (100 gram) kipfilet, 1 lente ui (in kleine ringen) en beetje knoflook ongeveer 5 minuten. Voeg een handje geraspte wortel en 100 gram Chinese kool (fijngesneden) toe. Bak ongeveer 3 minuten tot de kool slinkt. Roer 1 eetlepel vissaus en 1 eetlepel chilisaus door het kipmengsel. Leg 2 grote slabladeren (Romaine sla) op je bord en roer het kipmengsel door de rijst en leg op de sla bladeren.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur

Succes!



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Dinsdag 15 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

Een halve puntpaprika, een halve avocado en een (gebakken of gekookt) ei

Tussendoor

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

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven op rucola sla

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd 3 tomaten in blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi en wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje light kruidenkaas (boursin). Strooi als laatst de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover.

Zet de kabeljauw voor 25 minuten in de oven op stand 180 graden.

Maak een rucola salade (een handje sla) met olijfolie en balsamico azijn, zout/peper, komkommer en tomaat. Leg de kabeljauwfilet op de salade.

Eventueel aan te vullen met gebakken krieltjes in olijfolie gebakken.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur

Succes!



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Woensdag 16 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

3 rijstwafels:

1. Met 1 eetlepel hüttenkäse en plakjes tomaat en klein snufje zout/peper
2. Met plakjes avocado, zout en peper naar smaak
3. Met 1 eetlepel hüttenkäse en 2 plakjes zalm eroverheen, met wat verse dille of fijngeknipte bieslook

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Mihoenroerbakschotel met gehakt

Bereid 30 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Bak in een koekenpan met een beetje olijfolie 100 gram rundergehakt (geruld).

Voeg 1 lente ui (klein gesneden), 3 wortels (in plakjes) en een aantal (hoeveelheid die jij wilt) roosjes broccoli toe en bak ongeveer 4 minuten. Meng met 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel chilisaus. Giet de mihoen af en voeg bij de groente. Verwarm nog ongeveer 3 minuten. Verdeel een beetje verse koriander of verse munt over de mihoen op je bord en eventueel met een beetje limoensap.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur, **start met Intermittent Fasting.**

Succes!



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Donderdag 17 maart

Bij opstaan

2 glazen water

Intermittent Fasting tot de lunch.

IF: eet niet meer na 20.00 uur tot de volgende dag 12.00 uur. Eet gezond en voldoende tussen 12.00 uur en 20.00 uur. IF geeft extra tijd voor je lichaam om te ontgiften en te reinigen en geeft extra vet verbranding. Je vast 16 uur en je eet in 8 uur.

Lunch

Salade Niçoise

Kook 100 gram sperziebonen beetgaar en spoel af met koud water. Kook 1 ei. Meng 2 gesneden tomaten met een stukje komkommer (in plakjes gesneden), 1 ui (in ringen gesneden), de sperziebonen, het ei, een handje ijsbergsla en half blikje tonijn (waterbasis). Besprenkel met 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamicoazijn en zout/peper naar smaak.

Tussendoor

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

Avondeten

Wrap met Mexicaanse bonensalsa en avocado

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

Voeg de salsa in een (meergranen/volkoren) wrap of in een groot blad Romeinse sla met een eetlepel zure room. Eventueel aanvullen met 75 gram geruld gehakt of gebakken kipfilet stukjes.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur, start met Intermittent Fasting.

Succes!



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Vrijdag 18 maart

Bij opstaan

2 glazen water

Intermittent Fasting tot de lunch.

IF: eet niet meer na 20.00 uur tot de volgende dag 12.00 uur. Eet gezond en voldoende tussen 12.00 uur en 20.00 uur. IF geeft extra tijd voor je lichaam om te ontgiften en te reinigen en geeft extra vet verbranding. Je vast 16 uur en je eet in 8 uur.

Lunch

De Salade Niçoise van gisteren of Pastasalade

Kook water met een teentje knoflook en 30 gram volkoren pasta (volgens aanwijzing op de verpakking). Giet af en spoel er koud water overheen. Snijd een kwart komkommer in lengte stukjes, snijd een 4 cherry tomaten doormidden. Maak de salade van de pasta met komkommer, tomaten, 8 zwarte olijven, een half bakje tonijn (uit blik op water basis) en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, een eetlepel bieslook, extra knoflook, een paar blaadjes basilicum, zout en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

Heldere paddenstoelensoep (voor 4 personen of voor de komende dagen tussendoor)

Fruit een ui in een beetje olijfolie en bak 150 gram kastanjechampignons, 150 gram shiitake en 150 gram oesterzwammen en een beetje gedroogde tijm en zout/peper in 5 minuten rondom bruin. Maak 1 liter paddenstoelen bouillon (1 liter gekookt water met 1 of 2 bouillon blokjes). Voeg bouillon en paddenstoelen samen met eventueel extra zout en peper. Garneer in je soepbord of kom met verse peterselie.

Avondeten

Kippendij (of kipfilet), zoete aardappel en groene asperges

Verhit de grill. Marineer de kippendij (of 100 gram kipfilet) met marinade van een eetlepel sojasaus, een eetlepel honing, sap van halve limoen/citroen en half teentje knoflook. Leg de kippendij op een bakplaat onder de grill, met ernaast (apart) 1 zoete aardappel (in stukken) en besprenkel met olijfolie.

Draai de kippendij na 10 minuten om en besprenkel nogmaals met de marinade. Laat in totaal 20 minuten bakken. Kook of wok in de tussentijd 150 gram groene asperges.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)