



3 Balans dagen April Challenge

Maandag 4 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

1 appel

1 kiwi

1 gekookt ei

Lunch

Een bakje yoghurt of kwark met 2 handen aardbeien

Een bakje rauwkost

Tussendoor

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

Avondeten

Een stukje vlees, kip of vis (of niet) met rucola sla, gegrilde courgette en geitenkaas

Bak in een beetje (vierge) olijfolie een stukje vlees, kip of vis.

Snijd een kleine courgette in plakken. Bestrooi met zout en peper en besmeer met een heel klein beetje olijfolie. Grill de courgette plakken kort in een grill-, of koekenpan tot ze beetgaar zijn. Haal ze uit de pan en laat even liggen. Leg een hand sla (rucola of sla naar keuze) op een bord, maak aan met olijfolie/balsamicoazijn/zout-peper. Verdeel de courgette plakken eroverheen en verkruimel 50 gram geitenkaas erover en strooi 2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes over de salade.

Extra: 1 appel

Succes!



3 Balans dagen April Challenge

Woensdag 6 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een bakje kwark met een appel (in stukjes) en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien
Een bakje rauwkost

Tussendoor

2 rijstwafels met humus

Avondeten

Kipkerrie met spinazie en kikkererwten

Bak een grote gesnipperde ui in 2 eetlepels olijfolie en voeg 1 theelepel kerrievoeding toe. Kruid 100 gram kipfilet met zout/peper en leg in de pan met het ui. Bak de kip aan beide kanten 3 minuten. Haal de kip uit de pan en zet even apart. Voeg 100 ml yoghurt aan de ui toe en verwarm dit 1 minuut. Leg de kip terug in de pan en voeg een flinke hand verse spinazie en kikkererwten uit blik (ongeveer 100 gram, afgespoeld/gewassen) toe. Verhit totdat de spinazie geslonken is en de kikkererwten warm.

Extra: 1 appel

Succes!



3 Balans dagen April Challenge

Vrijdag 8 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een bakje kwark met een appel (in stukjes) en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met een gebakken ei en tomaat

Een bakje rauwkost

Tussendoor

2 rijstwafels met een halve avocado en zout/peper

Avondeten

Sla wrap met Mexicaanse bonenmix en avocado

Bak 50 gram rundergehakt.

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

Voeg de mix in een groot blad romeinse sla, met het gehakt en een eetlepel zure room.

Extra: 1 appel

Succes!