



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Maandag 21 maart

Bij opstaan

1 glas water
1 glas water met sap van een halve citroen

Ontbijt

1 schaaltje/bakje kwark/yoghurt met 2 kiwi's
Groene thee

Tussendoor

1 appel
Groene thee

Lunch

1 volkoren cracker met een gekookt ei
1 volkoren met hüttenkäse en tomaat (zout/peper)
1 volkoren cracker met humus
Groene thee

Tussendoor

1 rijstwafel met humus of kipfilet
Groene thee

Avondeten

300 gram rauwkost of 300 gram gewokte groente
100 gram kipfilet in olijfolie gebakken of 100 gram kabeljauw gekookt/gestoomd

In de avond

10 groene of zwarte olijven
1 stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)
Groene thee



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Dinsdag 22 maart

Bij opstaan

- 1 glas water
- 1 glas water met sap van een halve citroen

Ontbijt

- 1 schaaltje/bakje kwark/yoghurt met 2 kiwi's

Tussendoor

- 1 appel of sinaasappel

Lunch

- 2 volkoren crackers met stukjes makreel

Tussendoor

- Handje hazelnoten, walnoten of amandelen
- 1 rijstwafel met humus of kipfilet

Avondeten

Veldsla, kip, wortel en walnoten salade

Bak 100 gram kipfilet met zout/peper (in stukjes) in olijfolie.

Maak een salade van 2 handen veldsla, 1 (kleine) winterpeen in linten geschaafd (met dunschiller/kaasschaaf), ½ rode ui (klein gesneden, in ringen), een handje rozijnen, de stukjes kipfilet en 4 (gehakte) walnoten. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel appelazijn of balsamico azijn, 1 eetlepel mosterd, 1 theelepel honing en een snufje zout/peper.

Besprenkel de salade met de dressing

Extra: stukje pure chocolade (85%)



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Woensdag 23 maart

Bij opstaan

1 glas water
1 glas water met sap van een halve citroen

Ontbijt

1 schaaltje/bakje kwark/yoghurt met 2 kiwi's

Tussendoor

1 appel of sinaasappel

Lunch

Toast met champignons en ui

Snijd 1 kleine ui en 10 champignons in plakjes en fruit deze in een koekenpan, met een scheutje olijfolie en zout/versgemalen peper. Rooster 1 volkoren boterham en beleg deze met een beetje roomboter en de champignons en ui en een beetje verse peterselie.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Een stukje vlees, vis of kip met koolsalade

Gril of bak een stukje vlees, kip of (wit)vis
Meng 200 gram savooi- of witte kool met 1 geraspte wortel, 1 kleine appel (in stukjes), een eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 eetlepel dijonmosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met 3 pecannoten.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Afslank Menu Strakke Buik Challenge

5 daagse

Donderdag 24 maart

Bij opstaan

1 glas water

1 glas water met sap van een halve citroen

Ontbijt

1 schaaltje/bakje kwark/yoghurt met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Leg op je bord 4 plakjes rosbief en daarover een uitsmijter (2 eieren) met zout/peper.

Tussendoor

Een kop paprika soep

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode (in 4-ren gesneden, zonder zaadlijsten) paprika's en 1 courgette in stukken gesneden toe, samen met een halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten garen. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met een beetje verse bieslook.

Avondeten

Pasta met aubergine, tomaat en komijn

Snijd een kleine aubergine in blokjes en bestrooi ze met wat zout.

Bak in een klein beetje olijfolie 1 gesnipperde ui. Haal uit de pan en bak in wat extra olijfolie de aubergine tot de blokjes gaan kleuren. Bestrooi met komijn naar smaak (volle theelepels). Voeg de ui er weer bij, samen met 1 (blik) ontvelde tomaten. Laat een ongeveer 10 minuten op laag vuur door sudderen en voeg een eetlepel (droog) geroosterde pijnboompitten toe. Kook 60 gram volkoren penne en voeg door de saus. Strooi op je bord er nog een beetje verse peterselie overheen en Parmezaanse kaas of edelgistvlokken.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Afslank Menu Strakke Buik Challenge 5 daagse

Vrijdag 25 maart

Bij opstaan

1 glas water

1 glas water met sap van een halve citroen

Ontbijt

1 schaaltje/bakje kwark/yoghurt met 2 handen blauwe bessen

Tussendoor

1 appel of sinaasappel

Lunch

Tomaat-Mozzarella salade

Snijd 2 vleestomaten in plakken, beleg met plakjes (of bolletjes) mozzarella en blaadjes verse basilicum. Besprenkel met olijfolie/balsamicoazijn/zout/peper naar smaak.

Tussendoor

1 rijstwafel met humus of kipfilet

Avondeten

Kipfilet met witlof salade

Bak een kipfilet in een beetje olijfolie.

Snijd de onderkant van een stronk witlof eraf. Halveer in de lengte en snijd in reepjes.

Leg het in een schaal. Snijd een plak verse ananas in stukken en voeg bij de witlof.

Pel een mandarijn of sinaasappel en verdeel in partjes. Snijd een appel en 2 kleine augurken in stukjes. Voeg alles en een eetlepel zilveruitjes toe aan de witlof. Gebruik wat vocht van de zilveruitjes met 3 eetlepels yoghurt mayonaise en roer tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de salade.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)