



3 Balansdagen April Challenge

Dinsdag 19 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een bakje met 2 eetlepels hüttenkäse met verse (plakjes) aardbeien (eventueel met een klein beetje balsamico crème)

Lunch

Bietensalade

Snijd 2 grote rode bieten in dunne plakken of reepjes en doe deze in een schaal. Snijd een appel in kleine blokjes. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, sap van een limoen en een beetje zout/peper. Meng de appel met de biet en de dressing. Garneer eventueel met een beetje bieslook en/of mierikswortel.

Avondeten

Kip Tandoori

Pel en hak 1 teentje knoflook, in kleine stukjes of knijp uit. Schil en rasp een stukje gemberwortel van ongeveer 1-2 cm. Hak of knip 1 takje koriander fijn. Meng bovengestane met 2 eetlepels volle yoghurt en voeg 1 theelepel citroensap toe, 1 theelepel paprikapoeder en 1 eetlepel garam masala. Snijd een kipfilet in kleine blokjes en roer door de marinade. Laat 10-15 minuten intrekken.

Kook 50 gram zilvervlies rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking beetgaar.

Wok de gemarineerde kipblokjes in een beetje olijfolie, op hoog vuur, snel gaar, blijf roeren. Snijd een citroen in partjes en knijp wat citroensap uit over de rijst met de kip op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!



3 Balansdagen April Challenge

Woensdag 20 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een bakje met 2 eetlepels hüttenkäse met verse (plakjes) aardbeien (eventueel met een klein beetje balsamico crème)

Lunch

Salade met feta, olijven en pistachenoten

Leg op een diep bord een handje (rucola) sla met blokjes feta, 8 zwarte of groene olijven, een handje gepelde pistachenoten en dressing van olijfolie, balsamico azijn, peper en zout.

Avondeten

Spinazie salade en gebakken krieltjes

Bak 4 krieltjes (snijd doormidden) in een beetje olijfolie.

Maak een salade van 2 handen verse spinazie met 100 gram gebakken kipfilet in stukjes (met zout/peper), 2 eetlepels hüttenkäse, 1/2 rode paprika en een 1/2 avocado in stukjes, 5 mozzarella bolletjes en 5 cherry tomaatjes (doormidden gesneden).

Maak een dressing van 1 eetlepel extra vergine olijfolie, sap van een 1/2 citroen, een eetlepel balsamicoazijn of rode wijn azijn, 4 blaadjes verse basilicum in reepjes, 1 eetlepel fijngesneden verse bieslook en versgemalen zwarte peper & een beetje zout.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!



3 Balansdagen April Challenge

Vrijdag 22 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een bakje met 2 eetlepels hüttenkäse met verse (plakjes) aardbeien (eventueel met een klein beetje balsamico crème)

Lunch

Bloemkool soep (ook voor in het weekend)

Verdeel een hele bloemkool in roosjes en snijd 2 aardappelen in blokjes.

Doe de roosjes bloemkool, de blokjes aardappel en 800 ml water samen met een bouillonblokje in een pan en breng aan de kook. Kook het geheel in ongeveer 15 minuten gaar. Pureer met een staafmixer. Voeg 4 eetlepels crème fraîche of kruidenkaas toe en breng nog even aan de kook. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper, zout en een beetje verse bieslook of **Omelet met paddenstoelen**

Verhit 10 (in plakjes gesneden paddenstoelen in een droge koekenpan op matig vuur. Klop 2 eieren los en voeg daarbij 2 eetlepels zure room (light) en 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas. Doe dit mengsel bij de paddenstoelen en laat dit mengsel nog ongeveer 8 minuten, op laag vuur, meebakken. Garneer met verse peterselie en zout/versgemalen zwarte peper.

Avondeten

Curry met rundergehakt

Bak 1 kleingesneden ui in beetje olijfolie en rul/bak ongeveer 100 gram rundergehakt. Voeg 1 eetlepel kerrie, 2 tomaten (gesneden), 2 wortels in plakjes, en 10 champignons in plakjes toe.

Breng 250 ml water aan de kook met een kwart blokje groentebouillon en voeg deze bouillon bij het gehakt met groenten. Voeg 150 gram kikkererwten (uitgelekt, uit potje) toe en breng het geheel aan de kook. Laat de curry op laag vuur 10 minuten sudderen.

Garneer de curry op je bord met een eetlepel verse peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!