



3 Balansdagen April Challenge

Maandag 25 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een schaaltje kwark of (Griekse) yoghurt met vers fruit naar keuze

Lunch

Omelet met spinazie en kerstomaat

Klop 2 eieren los. Meng zout en peper door het ei. Fruit een kleingesneden ui glazig in een beetje olijfolie. Voeg 3 handen spinazie en 5 kerstomaatjes (doormidden) toe en bak mee. Roer regelmatig om. Schenk er het eiermengsel over. Laat ongeveer 5 minuten stollen.

Leg op je bord en garneer eventueel met verse blaadjes basilicum.

Avondeten

Stukjes vlees, kip of vis met een sperziebonen salade

Bak of gril een stukje vlees, kip of vis.

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, een handje verse basilicum en een handje volkorencroutons. (bak in een heel klein beetje olijfolie een volkorenboterham om en om bruin in een koekenpan en snijd daarna in kleine crouton stukjes).

Besprenkel de salade met een dressing van olijfolie, balsamicoazijn en zout & zwarte versgemalen peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!



3 Balansdagen April Challenge

Dinsdag 26 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een schaaltje kwark of (Griekse) yoghurt met vers fruit naar keuze

Lunch

Zweedse sandwich

Meng 5 eetlepels magere kwark met 20 gram komkommer (in blokjes gesneden) en 1 theelepel citroensap. Rooster een volkoren boterham/broodje en beleg met het komkommersmengsel. Leg er plakjes zalm overheen. Garneer met (verse) dille.

Avondeten

Stukje vlees (of vis) met rode kool-appel salade

Gril of bak 100 gram vlees of vis in een beetje olijfolie.

Doe 200 gram gesneden rode kool in een grote kom en strooi er een flinke snuf zout overheen. Maak een dressing van 1 eetlepel honing, sap van een halve limoen en 2 eetlepels kleingesneden munt. Breng de dressing op smaak met versgemalen peper. Snijd 1 appel in blokjes en doe dit samen met een handje rozijnen bij de rode kool. Giet de dressing erover en meng alles door elkaar.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!



3 Balansdagen April Challenge

Vrijdag 29 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Boekweit pannenkoekjes:

Doe 100ml ongezoete sojamelk in een beslagkom en klop er 1 ei doorheen. Voeg 1 theelepel kaneel toe en klop 25 gram boekweitmeel er beetje bij beetje doorheen. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de pannenkoekjes. Leg er eventueel vers fruit op.

Lunch

Chinese kippensoep (4 personen – of ook voor in het weekend):

Maak bouillon in een grote soeppan van 1,25 liter water en 1,5 kippenbouillonblokjes. Breng aan de kook. Maak een stuk gember schoon (ter grootte van een duim) en voeg dit stuk, samen met 600 gram Chinese groenten, toe aan de bouillon. Laat de groenten 5 minuten zachtjes koken. Voeg 250 gram kippendijfilet (in stukjes gesneden) toe en laat het 2 minuten zachtjes meekoken. Voeg 125 gram volkoren noedels toe en laat ook 2 minuten meekoken. Controleer of de kip gaar is en breng de soep op smaak met een scheutje sojasaus, scheutje ketjap en het sap van een ½ limoen. Haal voor serveren het stuk gember uit de soep. Serveer met verse koriander (naar smaak).

Tip: Houd je van pittig? Voeg een fijngesneden (1/2) rode peper toe.

Avondeten

Salade met penne, rucola sla, (witte) asperges, rookvlees (of rauwe ham) en ei

Kook 60 gram volkoren penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg de laatste 3 minuten 3 geschilde asperges toe (in stukjes van ongeveer 5 cm). Giet af en laat afkoelen. Kook ondertussen ook 1 ei in 7 minuten hard en snijd deze in parten. Maak een dressing van 1 eetlepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel citroensap. Meng dit door de pasta, samen met 50 gram rookvlees of rauwe ham (in reepjes).

Leg een handje rucola sla op een bord en voeg de penne met asperges en rookvlees toe. Garneer het geheel met de stukjes ei, verse bieslook en peper/zout naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!