



3 Balansdagen April Challenge

Maandag 11 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een bakje yoghurt of kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

3 rijstwafels:

1. Met 1 eetlepel hüttenkäse, tomaat en klein snufje zout/peper
2. Met 2 plakjes kipfilet en 3 plakjes avocado, zout en peper naar smaak
3. Met 1 eetlepel hüttenkäse, 2 plakjes zalm, plakjes komkommer en een beetje verse dille/fijngeknipte bieslook

Avondeten

Farfalle (pasta) met zalm & spinazie

Kook 50 gram volkoren farfalle of andere volkoren pasta, volgens aanwijzingen op de verpakking.

Snipper 1 ui en fruit deze in een koekenpan.

Voeg 2 handen verse spinazie toe, laat slinken.

Doe de afgegoten pasta in de koekenpan.

Roer er 50 gram crème fraîche door en 2 eetlepels water.

Roer er stukjes (100 gram) gerookte zalm door. Bestrooi met versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!



3 Balansdagen April Challenge

Woensdag 13 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een bakje yoghurt of kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Maak een salade met makreel

Lef op je bord 2 handen rucola (of romaine sla) sla.

Kook 150 gram sperziebonen of haricot verts beetgaar en meng deze door de sla

Met 1 lente-uitje in dunne ringen.

Voeg ongeveer 100-150 gram makreel, in stukken, toe aan de salade met 10 zwarte olijven. Klop in een kom citroensap van een halve citroen, een eetlepel yoghurt mayonaise, een theelepel olijfolie, zout en (versgemalen) peper naar smaak tot een dressing. Besprenkel de salade.

Avondeten

2 borden (soepkommen) Courgettesoep met garnalen

Voeg 1 eetlepel olijfolie en 1 uitgeperst teentje knoflook bij 100 gram gepelde garnalen en laat even intrekken.

Snijd 1 courgette in stukken en snipper 1 ui.

Fruit 1 gesnipperde ui in een klein beetje olijfolie (in een soeppan) en voeg de courgette stukken toe. Vul water bij totdat de courgette stukken net onder water staan.

Voeg een ½ groentebouillon blokje bij de soep. Laat de courgette koken en gaar worden. Verhit ondertussen een koekenpan en bak langzaam de garnalen samen met de knoflookolie en zet apart. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg 1 eetlepel kruidenkaas of (light) Boursin toe en mix nogmaals of roer goed door. Breng eventueel verder op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Leg de knoflookgarnalen op een diep soepbord en giet de soep eroverheen.

In plaats van de hierboven beschreven zelfgemaakte knoflook garnalen, kun je ook (kant en klare) voorgekookte garnalen gebruiken.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!



3 Balansdagen April Challenge

Vrijdag 15 april

Balansdag

Start van de dag

2 glazen water

In de ochtend

Een bakje yoghurt of kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Banaanpannenkoek

Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng goed door elkaar. Voeg 2 theelepels kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Voeg de helft van het banaanmengsel toe en bak een pannenkoek. Bak daarna de andere. Bedek de pannenkoeken eventueel met vers fruit (aardbeien/bosvruchten).

Avondeten

Noedels met broccoli, champignons, cashewnoten en munt

Kook 40 gram volkoren noedels volgens gebruiksaanwijzing beetgaar. Rooster 8 gehakte cashewnoten in koekenpan al scheppend goudbruin. Snijd 10 champignons in plakjes en ¼ rode peper in dunne reepjes (verwijder zaadlijsten). Kook 200 gram broccoliroosjes in 4 min. beetgaar en giet af. Verhit ondertussen 1 eetlepel olijfolie in koekenpan en roerbak de champignons met de rode peper ongeveer 3 min. Snijd 1 eetlepel munt fijn. Meng de noedels, broccoli, champignons en voeg 1 eetlepel sojasaus toe. Verwarm nog heel even. Serveer in een diep bord en garneer met de cashewnoten en munt.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Succes!