



3 Balansdagen

Maandag 4 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken (500ml)

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een appel (in stukjes), 3 walnoten en een snufje kaneel

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Lunch

2 glazen water drinken (500ml)

1 volkoren cracker met humus of hüttenkäse en plakjes tomaat

1 volkoren cracker met een halve avocado

Bakje rauwkost

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Avondeten

Maaltijd Salade

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, 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 in crouton stukjes). Besprenkel de salade met een dressing van een beetje olijfolie, balsamicoazijn en zout/zwarte versgemalen peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)



3 Balansdagen

Woensdag 6 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken (500ml)

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een appel (in stukjes), 3 walnoten en een snufje kaneel

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Lunch

2 glazen water drinken (500ml)

1 volkoren cracker met humus of hüttenkäse en plakjes tomaat

1 volkoren cracker met een plakje zalm

Bakje rauwkost

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Avondeten

Kipfilet en een salade van tomaten, avocado en mozzarella

Bak een kipfilet met zout/peper in een beetje olijfolie.

Maak een salade van 4 gesneden (vlees)tomaten met 4 plakken mozzarella (in stukken) en een halve avocado (in stukjes). Besprenkel met een beetje olijfolie en balsamicoazijn, zout en versgemalen zwarte peper en basilicum blaadjes. Leg de salade op een bedje van rucola sla of sla naar keuze.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)



3 Balansdagen

Donderdag 7 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken (500ml)

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een appel (in stukjes), 3 walnoten en een snufje kaneel

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Lunch

2 glazen water drinken (500ml)

1 volkoren cracker met humus of hüttenkäse en plakjes tomaat

1 volkoren cracker met een plakje zalm

Bakje rauwkost

Tussendoor

2 glazen water drinken (500ml)

Avondeten

Broccoli Maaltijdsalade

Maak een salade van 2 handen (schoongemaakte) waterkers, een 1/2 gele paprika in reepjes, een stronk broccoli (in roosjes en even "de kook erover", koud afspoelen), 1 lente ui/bosui in ringetjes, 1/2 rode peper in kleine reepjes en een handje koriander fijngesneden.

1 kipfilet in stukjes bakken (in beetje olijfolie) of grillen, met een beetje zout & peper.

Druppel een beetje olijfolie over de salade met wat fijngemalen zwarte peper/ beetje zout en daarna de mosterd dressing van: 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel honing mosterd en 1 eetlepel yoghurt mayonaise.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)