



3 Balansdagen

Maandag 18 juli

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

2 stuks fruit in de ochtend (of 1 stuk met een bakje kwark)

Lunch

Broccolisoup met courgette en Parmezaanse kaas

Was een stronk broccoli en een kleine courgette en snijd deze in stukken. Verwarm 2 eetlepels olijfolie in soeppan en fruit hierin 1 gesneden sjalotje en 1 teentje knoflook (fijngesneden). Voeg de broccoli en courgette toe en roerbak deze even mee. Voeg water toe zodat de broccoli en courgette net onder water staan, voeg een groentebouillonblokje toe, breng het geheel aan de kook en laat het 8 minuten garen. Pureer de soep met een staafmixer en breng het op smaak met versgemalen zwarte peper, zout, 1 theelepel kurkuma en 1 theelepel paprikapoeder. Doe de soep in een kom en garneer met wat Parmezaanse kaas (of edelgist) vlokken.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat

Avondeten

Een maaltijdsalade van parmaham, Parmezaanse kaas, avocado & cherrytomaten

Maak een salade van 2 handen rucola (of eikenblad) sla en 8 gehalveerde cherrytomaatjes, 100 gram parmaham, een eetlepel hüttenkäse en een halve avocado (in reepjes).

Strooi 50 gram geschaafde Parmezaanse kaas eroverheen. Besprenkel de salade met een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en beetje versgemalen zwarte peper en snufje zout.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)



3 Balansdagen

Woensdag 20 juli

Bij opstaan

1 glas lauw water drinken met sap van een halve geperste citroen. 3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Yoghurt met aardbeien

Meng het sap van een halve citroen met 175 ml magere yoghurt. Snijd 200 gram verse aardbeien in plakjes en meng door de yoghurt.

Lunch

Maak **een salade** van 2 handen rucola sla en (een half blikje) zalm, met een volle lepel hüttenkäse, een eetlepel (kleine blokjes) augurk, olijfolie, peper/zout en eventueel bieslook of:

2 volkoren crackers (of volkoren boterham) met kipfilet en/of rosbief en/of avocado of: **een geklutst ei** (2 eieren) en een bakje kwark of Griekse yoghurt met 2 eetlepels granaatappelpitjes en 3 walnoten.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat

Avondeten

Gevulde paprika

Fruit in beetje olijfolie 1 kleingesneden ui en een teentje knoflook. Snijd 10 champignons klein en bak 3 minuten mee met de ui. Voeg daarna ook 80 gram runder gehakt toe en bak dit tot geruld gehakt. Snijd een kwart stengel bleekselderij in plakjes, snijd 1 tomaat klein en bak ook nog even kort mee. Breng het gehaktmengsel op smaak met Italiaanse kruiden en versgemalen zwarte peper. Laat de saus 5 minuten zachtjes pruttelen en verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Halveer 1 rode paprika en verwijder de zaadjes. Vul de helften met de saus en zet ze ongeveer 30 minuten in de oven.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

3 Balansdagen

Donderdag 21 juli

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

2 stuks fruit in de ochtend (of 1 stuk met een bakje kwark)

Lunch

Boeren omelet Oosters

Wok in een koekenpan in een klein beetje olijfolie, 1 gesnipperde ui, een handje taugé, 4 gesneden champignons, een geraspte wortel, een tomaat (in blokjes) en een handje doperwtten (kan uit de diepvries). Klop 2 eieren los. Meng door het eimengsel 1 theelepel ketjapsaus, 1 theelepel chilisaus, knoflook naar smaak, peper en zout, een theelepel komijn en fijngesneden peterselie.

Giet het eimengsel over de groenten, laat het ei op zacht vuur stollen en klap 1 kant dubbel.

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Caesarsalade met kalkoen

Gril, rooster of bak 1 teentje knoflook met 100 gram (kleingesneden) kalkoenfilet.

Meng 100 gram romaine sla met 1 kleine ui in ringen gesneden, ½ groene paprika (in stukjes) en 4 cherry tomaatjes (gehalveerd). Snijd 2 ansjovisfilet klein en meng door de (tuinkruiden) vinaigrette.

Verdeel de kalkoen en 30 gram (geschaafde) Parmezaanse kaas over de salade en besprenkel met de dressing.

Tuinkruiden dressing/vinaigrette, mix de volgende ingrediënten:

1 bos verse tuinkruiden (naar keus, bijvoorbeeld peterselie, dille, kervel, bieslook, basilicum, dragon) met 150 ml magere yoghurt, een scheutje citroensap of azijn, 1 sjalotje (fijngesneden) en zout/peper naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)