



## 3 Balansdagen

### Maandag 25 juli

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken  
Drink dagelijks 2 liter water

#### **Ontbijt**

2 volkoren crackers met een gekookt ei en met kipfilet

#### **Tussendoor**

Een appel

#### **Lunch**

Een bakje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad.  
Schaaltje rauwkost

#### **Tussendoor**

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

#### **Avondeten**

##### **Salade met makreel**

Maak een salade van 2 handen rucola sla met 100 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen. Voeg 1 lente ui (kleingesneden) toe, 100 gram stukjes makreel en 10 zwarte olijven. Maak een dressing van sap van een halve citroen, met ½ eetlepel olijfolie en een eetlepel yoghurt mayonaise en zout/peper. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85%)

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**



## **3 Balansdagen**

### **Woensdag 27 juli**

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken  
Drink dagelijks 2 liter water

#### **Ontbijt**

Een bakje kwark met 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### **Lunch**

##### **Linzensoep met kokosmelk (4 personen of voor meerdere dagen)**

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 1 gesnipperde ui en teentje knoflook ongeveer 1 minuut. Voeg 1 theelepel kerrie en 150 gram gedroogde linzen toe en roer het mengsel ook weer 1 minuut. Voeg 250 ml magere kokosmelk, 1 liter water en 2 groente bouillonblokjes toe. Breng de soep aan de kook en laat 20 minuten garen op laag vuur. Pureer de linzensoep met een staafmixer en breng op smaak met zout/peper. Strooi bij het opdienen verse koriander erover.

#### **Tussendoor**

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

#### **Avondeten**

##### **Italiaanse omelet wrap**

Schil 1 zoete aardappel (in stukjes) en kook ongeveer 6 minuten. Snijd ½ rode paprika en ¼ komkommer in blokjes. Klop 2 eieren met beetje peper en zout los. Verwarm 1 eetlepel olijfolie en bak een omelet van het eimengsel. Giet de aardappel af en pureer deze met 1 eetlepel Italiaanse kruiden. Verdeel de zoete aardappelpuree over de omelet. Bestrooi met de paprika- en komkommerblokjes, een handje rucola sla, 1 eetlepel peterselie en vouw de omelet dicht.

**Extra:** schaalpje olijven

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**



## **3 Balansdagen**

### **Donderdag 28 juli**

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken  
Drink dagelijks 2 liter water

#### **Ontbijt**

Een bakje kwark met 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### **Lunch**

Twee volkoren crackers of boterhammen met humus en plakjes tomaat met zout/peper of humus pikant of de linzensoep van gisteren.

#### **Tussendoor**

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

#### **Avondeten**

##### **Krieltjes en een salade met gerookte kip en pecannoten**

Bak in een beetje olijfolie 4 krieltjes

Rooster een handje gebroken pecannoten in een droge koekenpan en laat afkoelen. Leg 2 grote handen veldsla op je bord en meng deze met 100 gram gerookte kip, ½ avocado (in reepjes/stukjes) en de pecannoten. Besprenkel met een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 eetlepel honingmosterd.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85% cacao)

**Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken)**