



September Afslank Menu

Maandag 5 september

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Geen (of later in de ochtend) ontbijt of 2 stuks fruit of een schaaltje kwark met stukjes appel, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten, een kleine eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Tussendoor

1 sinaasappel

Lunch

2 handen rucola sla met eetlepel feta kaas (gebroskeld), 8 groene of zwarte olijven en een half blikje tonijn. Op smaak brengen met olijfolie, balsamico azijn, peper en zout.

Tussendoor

Handje walnoten of amandelen

Avondeten

Kipsalade van spinaziesla

Bedek een groot bord met verse spinazie. Bak 100 gram kipfilet in beetje olijfolie met zout en peper, snijd in stukjes en meng door de sla. Maak een ½ avocado schoon en snijd in blokjes en meng ook door de sla. Voeg 1 volle eetlepel hüttenkäse toe met de dressing van een beetje olijfolie met balsamicoazijn en wat zout en peper.

Extra: een stukje pure chocolade 85%

Iedere dag in ieder geval 1,5 liter water drinken en "onbeperkt" thee (zonder suiker) en maximaal 4 kopjes koffie.

NB. Deze week geen cappuccino of latte.



September Afslank Menu

Dinsdag 6 september

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Geen (of later in de ochtend) ontbijt of 2 stuks fruit of een schaalkje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten en een kleine eetlepel gebroken lijnzaad.

Tussendoor

1 sinaasappel

Lunch

2 handen rucola sla met eetlepel feta kaas (gebrokkeld), 8 groene of zwarte olijven en een half blikje tonijn. Op smaak brengen met olijfolie, balsamico azijn, peper en zout.

Tussendoor

Handje walnoten of amandelen

Avondeten

Salade met makreel

Leg op je bord 2 handen rucola sla en kook 150 gram sperziebonen of haricot verts beetgaar en meng deze door de sla. Voeg 1 lente-uitje in ringen door de sla en 100 gram makreel (in stukken) met 10 zwarte olijven. Klop in een kom citroensap van een halve citroen met olijfolie, 1 eetlepel yoghurt mayonaise en zout en peper naar smaak tot een dressing.

Extra: een stukje pure chocolade 85%



September Afslank Menu

Woensdag 7 september

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Geen (of later in de ochtend) ontbijt of 2 stuks fruit of een schaaltje kwark met stukjes appel, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten, een kleine eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Tussendoor

1 sinaasappel

Lunch

Eiersalade op een volkoren boterham

Kook 1 ei in 7 minuten hard en laat in koud water afkoelen. Prak in een kom het ei in stukjes, voeg 1 eetlepel hüttenkäse, ½ lente-ui (in ringetjes), 1 theelepel bieslook, 1 theelepel peterselie (fijngesneden) toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met een beetje kerriepoeder, peper en zout.

Tussendoor

2 rijstwafels met een halve avocado en zout/peper

Diner

Stukje vlees of vis met groene asperge salade

Bak of gril een stukje vlees of vis (of zonder vlees/vis)

Was 200 gram groene asperges en snijd 1-2 cm van de onderkant af. Leg ze in een pan koud water en breng aan de kook (voeg zout naar wens toe). Kook de asperges ongeveer 4 minuten en spoel ze daarna koud af.

Dressing: 1 eetlepel yoghurtmayonaise, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel honing en 1 theelepel water. Doe een handje sla op een bord, daarover een gekookt ei in parten en de gehalveerde asperges. Besprenkel met de dressing, extra zwarte versgemalen peper en strooi er een eetlepel Parmezaanse kaas overheen.

Extra: een stukje pure chocolade 85%



September Afslank Menu

Donderdag 8 september

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Geen (of later in de ochtend) ontbijt of 2 stuks fruit of een schaalje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten en een kleine eetlepel gebroken lijnzaad.

Tussendoor

1 sinaasappel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Tussendoor

2 rijstwafels met een halve avocado en zout/peper

Avondeten

Curry met rundergehakt

Bak 1 gesnipperde ui in olijfolie en rul/bak ongeveer 100 gram rundergehakt.

Voeg 1 eetlepel kerrie, 2 tomaten (gesneden), 1 of 2 wortelen in plakjes en ongeveer 10 champignons (in plakjes) toe.

Breng 250 ml water aan de kook met een kwart blokje groentebouillon en voeg deze bouillon bij het gehakt met groente.

Voeg 150 gram kikkererwten toe (uitgelekt en afgespoeld uit blik) en breng het geheel aan de kook. Laat de curry op laag vuur 15 minuten sudderen.

Voeg wat verse peterselie toe over de curry op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



September Afslank Menu

Vrijdag 9 september

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Geen (of later in de ochtend) ontbijt of 2 stuks fruit of een schaalje kwark met stukjes appel, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten, een kleine eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Tussendoor

1 sinaasappel

Lunch

Toast met champignons en ui

Snijd 1 kleine ui in ringen en 10 champignons in plakjes en fruit deze in een koekenpan, met een scheutje olijfolie. Rooster 1 volkoren boterham en beleg deze met de champignons en ui.

Tussendoor

2 rijstwafels met een halve avocado en zout/peper

Avondeten

Kipfilet met Mexicaanse schotel

Bak 100 gram in kleine reepjes gesneden kipfilet in olijfolie met wat zout en peper.

Kook 50 gram quinoa en laat afkoelen.

Voeg bij de quinoa de reepjes kip, 2 eetlepels mais, 10 doormidden gesneden kerstomaatjes en een halve rode ui (fijn gesneden). Snijd een avocado in stukjes en verdeel dit over/door de quinoa. Maak een dressing van sap van een halve citroen/limoen en 1 eetlepel olijfolie en zout en peper. Meng dit door de quinoa.

Garneer met verse koriander of munt naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



September Afslank Menu

Zaterdag 10 september

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Kluts 1 ei en een geprakte banaan goed door elkaar en verhit in eetlepel olijfolie (langzaam) tot pannenkoek. Beleg eventueel met vers fruit

Lunch

Zoete aardappel-broccolisoepp

Verhit beetje olijfolie in een pan en fruit 1 ui Voeg knoflook naar smaak toe en bak ongeveer 2-3 minuten mee. Voeg vervolgens de blokjes van 1 geschilde zoete aardappel samen met 250 ml water en 1 bouillonblokje toe. Tevens een stronk broccoli (in roosjes), breng aan de kook en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken tot de zoete aardappel zacht is. Pureer het geheel en voeg zout/peper naar smaak toe. Ook kun je harissa toevoegen om het pittiger te maken.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Krieltjes en courgette met roquefort & walnoten

Snijd een kleine courgette in plakken.

Bak de courgette kort in een pan met olijfolie en een beetje knoflook.

Leg de courgettes in een ovenschaal en breng op smaak met wat peper en zout en verdeel verkruimelde (ongeveer 50 gram) roquefort en 8 walnoten (klein gehakt) erover.

Zet heel even onder de grill totdat de kaas is gesmolten.

Bak in een beetje olijfolie 4 krieltjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



September Afslank Menu

Zondag 11 september

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vers fruit

Lunch

2 volkoren boterhammen met een uitsmijter

Tussendoor

Een bakje rauwkost en een handje amandelen

Avondeten

Maaltijdsalade met veldsla, mango & serranoham

Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak hierin 100 gram serranoham kort knapperig op middelhoog vuur. Laat de serranoham uitlekken & afkoelen op keukenpapier. Je kunt ook rauwe serranoham gebruiken.

Snijd 1 spelt of volkoren boterham in blokjes van 1-2 centimeter.

Verhit in dezelfde pan nog een beetje olijfolie en bak de broodblokjes (croutons) in ongeveer 5 minuten bruin en krokant op laag vuur.

Laat de croutons uitlekken en afkoelen op een bord.

Snijd een halve mango in stukjes & een halve gele paprika in reepjes.

Verdeel 2 handen veldsla over je bord. Leg hierop de stukjes mango en de reepjes gele paprika. Besprenkel het geheel met een klein beetje olijfolie.

Breek de serranoham in stukjes en verdeel dit over de sla. Verdeel de croutons over de sla. Je kunt de sla nog garneren met een handje walnoten (gekruid) en een lepel (gebroken) lijnzaad.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)