



## Maart Strakke Buik Challenge

### Maandag 6 maart

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Geen ontbijt (bij medicijngebruik, check of dit mogelijk is)

#### **Tussendoor**

1 paranoot en 1 appel

#### **Lunch**

2 roereieren met 2 tomaten (klein gesneden), 1 gesnipperde ui, 10 gesneden gebakken champignons op 2 plakjes rosbief of stukjes makreel op volkoren brood

#### **Tussendoor**

1 handje amandelen

#### **Avondeten**

#### **Stamppot knolselderij en sperziebonen (2 personen of om in te vriezen of voor de volgende dag)**

Bak wel of niet een stukje vlees/vis of gevogelte in een beetje olijfolie.

Kook 200 gram sperziebonen beetgaar.

Schil 4 aardappelen. Maak een knolselderij schoon en snijd het in blokjes. Snijd 3 stengels bleekselderij in boogjes. Kook de aardappelen met de knolselderij en de bleekselderij in weinig water gaar. Stamp tot een stamppot. Maak er met 1,5 dl halfvolle hete melk en 1 eetlepel mosterd een smeuge puree van.

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



## Maart Strakke Buik Challenge

### Dinsdag 7 maart

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Geen ontbijt (bij medicijngebruik, check of dit mogelijk is)

#### Tussendoor

1 paranoot en 1 sinaasappel

#### Lunch

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, snufje kaneel en een handje walnoten

#### Tussendoor

2 volkoren crackers met humus

#### Avondeten

##### Farfalle (pasta) met zalm & spinazie

Kook 50 gram 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 met versgemalen zwarte peper.

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



## Maart Strakke Buik Challenge

### Woensdag 8 maart

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Geen ontbijt (bij medicijngebruik, check of dit mogelijk is)

#### Tussendoor

1 paranoot en 1 appel

#### Lunch

**1 banaan pannenkoek**; prak een banaan en voeg deze samen met een geklutst ei en bak in een beetje olijfolie

#### Tussendoor

2 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

#### Avondeten

##### Gekookte kabeljauw met courgette

Kook/stoom 100 gram kabeljauw en voeg 1 eetlepel (gesmolten) roomboter toe en een kleine eetlepel citroensap en mosterd.

Snijd een halve courgette in 3 plakken, in de lengte, ongeveer van 1 cm dikte. Bestrijk de courgette plakken met mengsel van olijfolie en een beetje knoflook. Bak de courgette plakken kort om en om. Verkruimel 30 gram fetakaas en meng hier 3 fijngesneden zongedroogde tomaatjes en 4 zwarte fijngesneden olijven doorheen. Leg de courgette plakken op je bord en daaroverheen het feta mengsel.

Bak er eventueel 4 krieltjes bij, in een beetje olijfolie.

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



## Maart Strakke Buik Challenge

### Donderdag 9 maart

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Geen ontbijt (bij medicijngebruik, check of dit mogelijk is)

#### **Tussendoor**

1 paranoot en 1 appel

#### **Lunch**

2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en mosterd  
Bakje rauwkost

#### **Tussendoor**

2 rijstwafels met 1 eetlepel hüttenkäse, plakjes avocado en klein snufje zout/peper

#### **Avondeten**

##### **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.

Maak een dressing: 1 eetlepel yoghurtmayo, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel honing en 1 theelepel water. Leg een handje sla op een bord, daarover een gekookt ei in parten, gehalveerde asperges en 4 ansjovisfilets in fijne stukjes.

Besprenkel met de dressing en garneer met 1 eetlepel Parmezaanse kaas vlokken of edelgist.

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Maart Strakke Buik Challenge

### Vrijdag 10 maart

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Geen ontbijt (bij medicijngebruik, check of dit mogelijk is)

#### **Tussendoor**

1 paranoot en 1 appel

#### **Lunch**

##### **Maaltijd Salade met makreel en biet**

Snijd 1 rode (gekookte) biet in reepjes (of gebruik de spiraalsnijder) en leg op je bord. Daaroverheen 50 gram gerookte makreel, 1 ui in ringen (licht aangebakken) en een handje peterselie. Besprenkel met een eetlepel olijfolie, 1 theelepel citroensap en zout/peper.

#### **Tussendoor**

Een handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Curry met kikkererwten, mango, spinazie en honing**

Kook 50 gram zilvervliesrijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Bak ondertussen 150 gram kikkererwten (uitgelekt), gedurende 5 minuten, in een wokpan met een beetje olijfolie. Voeg 1 eetlepel Tikka Masala toe (naar smaak) en een scheut kokosmelk. Maak een salade van 2 handen verse spinazie met 1/2 mango (in stukjes) en 1 theelepel honing. Leg de salade op je bord, serveer de rijst er bovenop, doe dan de kikkererwten met saus erover en als laatste 1 theelepel sesamzaadjes.

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



## Maart Strakke Buik Challenge

### Zaterdag 11 maart

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken

#### Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, mango stukjes (van gisteren), snufje kaneel en een handje walnoten

#### Tussendoor

1 paranoot en 1 sinaasappel

#### Lunch

##### Broccolisoup (4 personen of meerdere porties)

Fruit 2 (gesnipperde) uien en 2-3 teentjes knoflook in beetje olijfolie en voeg 800 gram broccoli (roosjes) na 2 minuten toe. Laat 1 minuut "meebakken" en voeg daarna 8 dl water en 1-2 groente bouillonblokjes toe. Laat 15 minuten zachtjes koken. Laat daarna iets afkoelen en voeg 4 eetlepels fijngehakte dille toe, een scheutje citroensap, 2 eetlepels olijfolie en 2 eetlepels (licht geroosterde) pijnboompitten. Pureer het geheel met een staafmixer. Breng op smaak met zout, peper en nootmuskaat. Verwarm de soep weer even op en garneer bij opdienen met een beetje crème fraîche en met (geroosterde) pijnboompitten.

#### Tussendoor

Een volkoren cracker met een stukje makreel

#### Avondeten

##### Chinese omelet wrap

Bak in 1 eetlepel olijfolie, 1 wortel (in dunne reepjes), 6 champignons (in plakjes) en een (kleingesneden) lente uitje 3-4 minuten. Voeg een handje taugé, een halve duim vers geraspte gemberwortel en knoflook naar smaak toe. Bak ongeveer 2 minuten.

Voeg 75 gram kipfilet in dunne reepjes en een eetlepel sojasaus toe.

Bak in een andere pan (in olijfolie) 2 losgeklopte eieren tot dunne omelet. Breng op smaak met zout/peper. Verdeel de groente-kipvulling over de omelet en rol deze op. Over de rol kun je eventueel een heel beetje chilisaus toevoegen op je bord en een volkoren boterham toevoegen.

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



## Maart Strakke Buik Challenge

### Zondag 12 maart

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Vers fruit met een gekookt ei

#### **Tussendoor**

1 paranoot en 1 sinaasappel

#### **Lunch**

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met sla, geitenkaas, beetje honing erover en een handje walnoten  
Bakje rauwkost

#### **Tussendoor**

Een handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Kaas-Broccoli Pasta**

Kook 70 gram volkoren macaroni

Wok 200 gram broccoli beetgaar. Roer de broccoli roosjes door de macaroni in een ovenschaal en voeg 50 gram hüttenkäse, 2 eetlepels geraspte belegen kaas en 2 eetlepels Parmezaanse geraspte kaas erbij. Roer dit door elkaar en plaats nog 7 -10 minuten in de oven (180 graden).

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