



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Maandag 5 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 gram magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

2 volkoren boterhammen met haring, makreel, kipfilet, een gekookt ei of met aardbeien

Avondeten

Spicy noedels

Verhit 1 eetlepel olijf in een wok of grote koekenpan, voeg 1 teentje knoflook (geperst), 1 duim gember (fijnggehakt) en ½ rode peper (in dunne reepjes) toe en bak 1 minuut. Voeg 1,5 eetlepel sojasaus, 1,5 eetlepel pindakaas en 75 ml groentebouillon toe en kook al roerend enkele minuten tot een gelijkmatig mengsel. Voeg 100 gram gekookte eiernoedels toe en 1 lente ui (kleingesneden), 150 gram bimi (in de lengte gehalveerd) en 75 gram edamame (sojabonen) en roerbak tot alles goed heet is. Garneer op je bord eventueel met extra cashewnoten en/of lente ui en/of extra rode peper en/of met verse koriander.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Dinsdag 6 juni

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 1 of 2 stuks fruit.

Lunch

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met tuinkers en plakjes 30 plus kaas met gedroogde stukjes tomaat

Avondeten

Courgetti met zalm en spinazie-dillepesto

Maak de spinazie dille pesto: pureer met een staafmixer in een hoge kom ongeveer 50 gram verse en gewassen spinazie, 10 gram dille (waarvan je alleen de blaadjes gebruikt), 1 teentje knoflook in stukjes, 30 gram geraspte Parmezaanse kaas, 20 gram pijnboompitjes of amandelschaafsel met een scheut olijfolie (3-5 eetlepels tot gewenste dikte). Voeg naar smaak peper/zout toe.

Maak slierten van een courgette (met dunschiller/kaasschaaf of spirelli of koop kant en klaar). Veeg 100 gram gemengde paddenstoelen of kastanje champignons schoon en snijd deze in plakjes. Roerbak 2 handen verse spinazie in een scheutje olijfolie totdat het slinkt en laat dit uitlekken in een vergiet. Roerbak in dezelfde pan de courgetti slierten kort en voeg dit toe aan de spinazie. Bak in een droge pan de paddenstoelen, zodra ze vocht afgeven voeg je een klontje roomboter toe en laat dit 5 minuten garen. Schep deze uit de pan en voeg deze ook toe aan de spinazie en courgette. In de pan met boter bak je 75 gram zalmblokjes kort, tot deze verkleuren. Daarna de spinazie, courgetti en champignons toevoegen om op te warmen. Serveer op je bord en meng er een flinke eetlepel spinazie-dillepesto door.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Woensdag 7 juni

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 1 of 2 stuks fruit.

Lunch

Besmeer een kleine volkoren wrap met (light) kruidenkaas en beleg deze met 3 plakjes gerookte zalm, beetje rucola, bieslook of dille en reepjes komkommer

Avondeten

Penne met broccoli en pestosaus (en kip)

Kook 50 gram volkoren penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg aan dezelfde pan 200 gram broccoliroosjes toe en kook deze beetgaar. Snijd 1 ui in stukjes, kruid 100 gram kipstukjes naar smaak en verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan. Bak de kipstukjes gaar en bruin en schep deze uit de pan (houd apart). Fruit de ui glazig in de overgebleven olie en voeg 1 uitgeperst teentje knoflook toe en laat 1 minuut zachtjes mee bakken. Doe de kipstukjes bij de ui en knoflook en roer hier 2 eetlepels pestosaus en 1 eetlepel kookroom door. Giet de pasta en broccoli af en voeg dit aan de hapjespan toe. Verhit het geheel en serveer het op een bord. Breng het op smaak met versgemalen zwarte peper en garneer het met verse basilicum, droog geroosterde (handje) pijnboompitten en een beetje Parmezaanse kaas. Zonder kip kun je er een vegetarisch gerecht van maken.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Donderdag 8 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien of kipfilet met mosterd

Avondeten

(Vegetarische) Maaltijdsalade met rijst, zoete aardappel, doperwten en aubergine

Kook 50 gram bruine basmati rijst of zilvervliesrijst, 50 gram doperwten (uit diepvries) en 1 zoete aardappel (in blokjes). Gril in een gril- of koekenpan, of in de oven een kleine aubergine (in stukjes) met een beetje olijfolie. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 50 gram magere yoghurt, snufje zout/versgemalen zwarte peper en een kleine eetlepel kerriepoeder. Leg de rijst op je bord en daaroverheen de doperwten, zoete aardappel en aubergine. Voeg ongeveer 10 cashewnoten en een handje kleingesneden koriander toe. Besprenkel met de dressing. Wil je niet vegetarisch eten, bak er een stukje vlees of vis bij.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Vrijdag 9 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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

Lunch

Een snelle **tomatensoep**: fruit een ui en knoflook in een beetje olijfolie, voeg 4 tomaten (in 4-ren) toe en 1 theelepel komijnpoeder, 1 snufje chilipoeder en een laurierblaadje. Voeg vervolgens 300 ml heet water en ½ groentebouillonblokje toe. Voeg nog een handje cherrytomaten toe (gehalveerd) en breng aan de kook. Laat 5 minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn. Je kunt ervoor kiezen de soep te pureren of niet. Voeg zout en verse zwarte peper toe en verse blaadjes basilicum. Eet er een (geroosterde) volkoren boterham met kruidenkaas of kipfilet bij.

Tussendoor

10 amandelen of 2 rijstwafels (of 1 volkoren cracker) met avocado of hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper
Bakje rauwkost of snoepgroente

Avondeten

Wrap met Mexicaanse bonensalsa en avocado

Maak een salsa van een lepel kidneybonen, lepel mais, halve paprika, 1 avocado, 1 tomaat en 1 lente ui. Maak een dressing van lepel olijfolie, theelepel citroensap, peper en zout en snufje gemalen komijnzaad.

Voeg de salsa in een meergranen wrap (eventueel aan te vullen met 75 gram geruld gehakt of gebakken kipfiletstukjes).

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Zaterdag 10 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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

Lunch

Een kipsandwich: bestrijk 2 sneden volkoren brood met Griekse yoghurt en beleg 1 snee met sla, tomaat en kipfilet. Leg de ander snee erop. Snijd de sandwich diagonaal door en bestrijk de bovenkant van de snee weer met Griekse yoghurt en beleg met plakjes gekookt ei en reepjes avocado. Leg een andere snee hier weer op (binnenkant ook bestreken met Griekse yoghurt). Steek eventueel een saté prikker door de sandwich.

Tussendoor

10 amandelen of 2 rijstwafels (of 1 volkoren cracker) met avocado of hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper
Bakje rauwkost of snoepgroente

Avondeten

Kipfilet met paprikaboter, doperwten en aardappelen

Kook 3 aardappelen beetgaar en voeg de laatste 2 minuten 50 gram doperwten (diepvries) toe. Bak een kipfilet bruin en gaar, in een beetje olijfolie en voeg een eetlepel roomboter toe en 1 theelepel paprikapoeder. Laat op laag vuur warm blijven. Giet de aardappelen en doperwten af en meng in een kom met 1 lente uitje (klein gesneden), 1 eetlepel roomboter, snufje zout en versgemalen zwarte peper naar smaak. Prak de aardappelen lichtjes, zodat ze openbreken. Verdeel de aardappelsalade met de kipfilet op je bord.

Extra: een schaaltje olijven en een glas wijn



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Zondag 11 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Ciabatta met champignons, tomaten en mozzarella

Verwarm de ovengrill voor. Snijd een ciabatta in de lengte doormidden en deze helften ook dwars doormidden tot je 4 stukken hebt. Bestrijk elk stuk met een beetje olijfolie. Leg ze 2 minuten onder de grill. Wrijf ze in met knoflook terwijl ze nog warm zijn. Snijd 1 vlees tomaat in plakken en verdeel de gesneden tomaten gelijkmatig over de stukken.

Dek af met plakjes champignons en leg er plakken mozzarella overheen. Breng op smaak met zout en peper en zet 2-3 minuten onder de grill. Haal uit de grill en leg er eventueel een beetje rucola sla overheen en besprenkel, met een klein beetje olijfolie.

Avondeten

Nasi van bloemkoolrijst, wok groenten, pindasaus en cashewnoten (en kalkoenstukjes)

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan/wok en bak hierin 100 gram kalkoenstukjes gaar en bruin (gemarineerd met wat olijfolie en kipkruiden/peper & zout). Laat achterwege als je er een vegetarische maaltijd van wilt maken.

Voeg 150 gram Chinese wok groenten, geraspte gember (stukje van ca. 2 cm), 1 lente-ui in ringetjes en 1 fijngesneden teentje knoflook toe en roerbak dit ongeveer 5 minuten mee.

Maak ondertussen in sausspannetje de pindasaus: verwarm heel zachtjes 2 eetlepels (biologische) pindakaas (eventueel met een heel klein beetje olijfolie of scheutje (plantaardige) melk).

Roer de saus goed door met een garde, voeg sambal, gember en/of ketjap naar smaak toe en verdun naar wens met een beetje extra melk/water.

Voeg 150 gram bloemkoolrijst aan de kalkoen met groenten toe en bak dit ongeveer 3 minuten mee. Doe de nasi in een diep bord en serveer de pindasaus erbij. Garneer met een handje cashewnoten, verse koriander, gebakken uitjes en eventueel een gekookt ei (of roerei).

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)