



SummerBody Challenge met 31 Maaltijdsalades

Zaterdag 1 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaaltje/bakje kwark/yoghurt met een eetlepel muesli en stukjes appel, een theelepeltje kaneel, een eetlepel lijnzaad en 4 handje walnoten of:

Een **Frisse ontbijt smoothie**: maak een smoothie in een blender van een halve mango, 2 verse ananas schijven (in stukjes) en 2 eetlepels magere yoghurt

Lunch

Mediterrane kipsandwich

Snijd een Turks brood in 4-ren en snijd 1 stuk in de lengte doormidden. Besmeer de onderste helft met humus. Beleg met kortgebakken (in olijfolie)/geroosterde groentemix (bijvoorbeeld plakjes courgette, aubergine, tomaat, ui, paprika), een beetje rucola en plakjes kipfilet. Leg de bovenste helft er weer op en snijd dit stuk doormidden.

Avondeten

Maaltijdsalade van zoete aardappel, paksoi, quinoa en makreel

Kook 50 gram quinoa volgens aanwijzing op de verpakking en een kleine zoete aardappel. Wok kort in klein beetje olijfolie 150 gram paksoi en bak de zoete aardappel (in blokjes) kort in een beetje olijfolie.

Maak een salade van de quinoa, paksoi, stukjes zoete aardappel, 1 eetlepel hüttenkäse, 100 gram verse makreel (in stukjes) en een beetje dressing van een eetlepel olijfolie, balsamicoazijn, zout/peper en een beetje peterselie.

Extra: een glas wijn en bakje popcorn of olijven



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Zondag 2 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een gekookt ei met vers fruit of:

Een **Frisse ontbijt smoothie**: maak een smoothie in een blender van een halve mango, 2 verse ananas schijven (in stukjes) en 2 eetlepels magere yoghurt

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Avondeten

Groene asperge salade

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 yoghurtmayo, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel honing en 1 theelepel water.

Doe 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 maak af met 1 eetlepel Parmezaanse kaas vlokken. Eventueel 4 gebakken krieltjes (los of door de salade) toevoegen.

Extra: Stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Maandag 3 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Zweedse sandwich

Meng 50 gram magere kwark met 20 gram komkommer (in blokjes gesneden) en 1 theelepel citroensap. Rooster een volkoren boterham/broodje en beleg met het komkommersmengsel. Leg er plakjes zalm overheen. Garneer met (verse) dille.

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

Salade van botersla met bietjes, Hollandse nieuwe (haring), ui en augurk

Doe in een kom: 2 haringen (in stukjes), 250 gram gekookte bietjes (afgekoeld, in blokjes), een fijngesneden kleine ui en 2 augurken (in blokjes) en meng door elkaar. Maak een dressing van 1 eetlepel (appel)azijn, 2 eetlepels yoghurtmayonaise en 1 eetlepel water en voeg dit toe aan de salade. Doe op een bord 50 gram botersla en leg hierop het haring/bieten mengsel. Maak op smaak met versgemalen peper. Bak of kook er eventueel een paar krieltjes bij.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Dinsdag 4 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalkje met magere kwark en aardbeien

Lunch

2 volkoren crackers met zalmzalade en ei

Kook 1 ei halfzacht in ongeveer 6 minuten en laat afkoelen.

Doe in een kom: 2 eetlepels yoghurtmayonaise, 2 theelepels water en 1 theelepel chilisaus (of mespuntje sambal/wasabi). Meng dit tot dressing, voeg er 1 eetlepel fijngesneden kappertjes, een 1/2 blikje zalm en 1/4 komkommer in kleine blokjes aan toe en roer door met een vork.

Doe 2 volkoren crackers op een bord, doe hierover wat ijsbergsla en verdeel de zalmzalade erover heen. Halveer het ei en garneer de salade hiermee. Je kunt ook meer maken (heel blikje) zodat je een zalmzalade hebt voor de bleekselderij of voor de lunch morgen.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus of met de zalmzalade

Avondeten

Salade met gebakken ui, courgette, champignons, tomaat, komkommer en gerookte (of gebakken) kip

Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak hierin een kwart courgette (in stukjes gesneden), 10 champignons (in plakjes gesneden) en 1 kleine ui (fijn gesnipperd). Bak tot alles lichtbruin en zacht is en maak op smaak met zout en peper. Maak in een slakom een dressing van 2 eetlepels yoghurtmayonaise, 2 theelepels mosterd, 3 eetlepels olijfolie, 1 theelepel honing, 1 theelepel balsamico azijn en wat peper/zout. Voeg de dressing bij 2 handen eikenbladsla en meng dit door elkaar. Serveer de aangemaakte sla op een bord, leg hierop de gebakken ui, de champignons en de courgette. Maak af met 3 gehalveerde cherrytomaatjes, 1/4 komkommer (in plakjes gesneden) en 75 gram gerookte (of gebakken) kip.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Woensdag 5 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark en aardbeien

Lunch

Doperwtensoep met munt (4 personen of meerdere porties)

Fruit een ui in een beetje olijfolie, voeg 1 kg doperwten (diepvries), 2 kippenbouillon-blokjes en 1 liter water toe. Breng de soep aan de kook. Laat 2 minuten doorkoken. Voeg 2 eetlepels verse munt en 100 ml kookroom toe en pureer de soep met een staafmixer. Breng de soep op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus of zalmzalade

Avondeten

Mihoensalade met mango, sugarsnaps, lente-ui en sesamzalm (2 personen of ook voor de volgende dag)

Maak een dressing van: 1 of 1/2 klein gesneden rode peper met 1 eetlepel limoensap, 1 eetlepel Thaise vissaus, 1 theelepel olijfolie, 1 theelepel sesamolie, 1 theelepel rietsuiker en 1 teentje geperste knoflook.

Bereid 80 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking.

Kook een handje sugarsnaps. Spoel af met koud water en laat uitlekken.

Knip de mihoen in stukken. Snij 1 mango in stukjes, de sugarsnaps in reepjes en 2 lente-uitjes in ringetjes. Meng alles door elkaar met een 1 eetlepel grof gehakte koriander.

Snijd 250 gram zalmfilet in blokjes, bak deze kort in 1 eetlepel olijfolie en breng op smaak met zout en bestrooi met sesamzaad. Strooi de blokjes over de mihoensalade en besprenkel met dressing.

Extra: schaalte met olijven



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Donderdag 6 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalkje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen of **boekweit pannenkoekjes**:

Doe 100ml ongezoete sojamelk in een beslagkom en klop er 1 ei doorheen. Voeg 1 theelepel kaneel toe en klop 25 gram boekweitmeel er beetje bij beetje doorheen. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de pannenkoekjes.

Lunch

Twee volkoren crackers of boterhammen met humus en plakjes tomaat met zout/peper of humus pikant en een bakje rauwkost of met sla, kipfilet en mosterd

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Salade met penne, rucola sla, asperges, rookvlees (of rauwe ham) en ei

Kook 60 gram volkoren penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg de laatste 3 minuten 3 geschilde asperges toe (in stukjes van ongeveer 5 cm). Giet af en doe terug in de pan om te laten afkoelen. Kook ondertussen ook 1 ei in 7 minuten hard en snij deze in parten. Maak een dressing van 1 eetlepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel citroensap. Meng dit door de pasta, samen met 50 gram rookvlees of rauwe ham (in reepjes).

Doe 50 gram rucola sla op een bord en voeg de penne met asperges en rookvlees toe. Garneer het geheel met de stukjes ei, verse bieslook en peper/zout naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Vrijdag 7 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen of maak een **bramen smoothie**: doe 125 gram bramen samen met 50 ml magere yoghurt en 30 ml sinaas-appelsap in de blender. Mix het tot een smoothie.

Lunch

Twee volkoren crackers of geroosterde boterhammen met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper en een bakje rauwkost

Tussendoor

3 dadels

Avondeten

Een stukje vlees/vis of kip en venkelsalade met witlof, avocado en appel

Bak of gril in beetje olijfolie 100 gram vis, vlees of kip.

Maak een salade van 1/2 venkel (in hele dunne plakken), 1 witlof in dunne ringen, een appel in kleine blokjes, 1/2 avocado in blokjes en giet er een vinaigrette overheen van 1 eetlepel olijfolie, 1/2 eetlepel witte wijnazijn, 1 theelepel mosterd en sap van een halve citroen en zout/peper.

Als je de hoeveelheden x2 neemt heb je ook een salade voor de lunch van morgen en geen venkel en avocado die "over blijven".

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Zaterdag 8 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen of **hüttenkäse met fruit en ontbijtgranen**: maak 150 gram aardbeien schoon en snijd ze in 4-ren. Doe 150 gram hüttenkäse samen met een theelepel honing in een kom en roer door elkaar. Schep de aardbeien en 10 gram muesli er doorheen.

Lunch

Wrap met gerookte zalm

Smeer 1 volkoren wrap in met 1 eetlepel light roomkaas. Beleg de wrap verder met 50 gram gerookte zalm, 1/2 eetlepel kappertjes en een handje rucola (of andere sla naar wens). Rol de wrap op.

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

Een stukje vlees, vis of kip en witte bonensalade met rode ui en zongedroogde tomaat

Bak of gril in een beetje olijfolie 100 gram vis, vlees of kip
Spoel 100 gram witte bonen af en laat goed uitlekken. Verhit 1 eetlepel olijfolie en roerbak 1 kleingesneden rode ui enkele minuten. Laat afkoelen. Verdeel een hand rucola sla (of andere sla) op je bord met de witte bonen, 2 zongedroogde tomaatjes (kleingesneden), de geroerbakte rode ui en breng op smaak met wat (knoflook) olie van de zongedroogde tomaten en versgemalen zwarte peper.

Extra: een glas wijn en een schaalje popcorn of olijven



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Zondag 9 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark en aardbeien of een **bieten-wortel smoothie**: snijd 75 gram rauwe wortel in kleine stukjes. Doe 100 gram gekookte bietjes en de wortel in een blender en giet er 150ml sinaasappelsap bij. Mix tot een smoothie.

Lunch

Salade met bacon en mozzarella

Bak 3 plakken bacon in een droge koekenpan en laat afkoelen. Verkruimel de bacon over een bedje sla (naar keuze), met stukjes mozzarella en besprenkel een beetje balsamico azijn erover en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus of hüttenkäse

Avondeten

Een stukje vlees, kip of vis en spinazie sla met granaatappelpitjes en Parmezaanse kaas

Bak of gril in een beetje olijfolie 100 gram vis, vlees of kip

Leg op je bord een handje verse spinazie en besprenkel met olijfolie/balsamicoazijn en zout/peper, halveer een granaatappel, snijd deze in vieren en verwijder de pitjes (of koop losse pitjes). Spinazie met dressing en granaatappelpitjes (ongeveer 2 eetlepels) mengen. Bestrooi met 1 eetlepel Parmezaanse kaas.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)