



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Maandag 19 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met een eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, een handje walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 x een snee roggebrood met plakjes avocado en gerookte zalm

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Biefstuk of kipfilet of tartaartje met salade van hüttenkäse, doperwten & komkommer

Bak een stukje vlees of kip en maak een salade van een hand rucola sla en een hand waterkers, 100 gram gestoomde/gekookte (beetgaar- uit diepvries) doperwten, een kwart komkommer (in dobbelsteentjes), 2 eetlepels hüttenkäse en 1 lente ui (in ringetjes). Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel appel- of balsamicoazijn en een snufje zout + versgemalen zwarte peper. Bak er eventueel een paar krieltjes bij.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Dinsdag 20 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

Courgette-doperwten soep

Fruit 1 kleingesneden ui in een beetje olijfolie, met 1 courgette in stukken en 100 gram doperwten (uit diepvries) en 1 theelepel verse (gehakte) oregano in een soeppan en voeg water toe tot aan de rand van de courgette, met een ½ bouillonblokje. Laat ongeveer 10 minuten koken totdat de courgette gaar is. Pureer en voeg een beetje water toe als de soep te dik is. Voeg naar smaak extra zout/peper toe. Serveer de soep met 1 eetlepel crème fraîche en een plukje waterkers.

Tussendoor

10 amandelen

Rauwkost

Avondeten

Salade met bacon, gerookte kipfilet en pijnboompitten

Kook 2 eieren. Meng in een kom 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel warm water, zout/peper en ½ teentje (geperste) knoflook.

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 100 gram bacon knapperig. Laat uitlekken op

keukenpapier en verdeel in stukjes. Snijd 100 gram gerookte kipfilet in stukjes.

Scheur een paar bladeren van een krop (Romaine) sla in stukken en schep 2 eetlepels (ontdooide) doperwtjes en dressing erdoor. Snijd de eieren in de lengte doormidden en voeg toe aan de salade. Verdeel de bacon over de salade.

Bestrooi met een eetlepel pijnboompitten (droog in koekenpan gebakken), zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Woensdag 21 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Tussendoor

10 amandelen

Rauwkost

Avondeten

Biefstuk/tartaartje of kalkoenfilet met warme bietensalade en geitenkaas

Bak een biefstuk/tartaartje of kalkoenfilet in een beetje olijfolie met zout/peper.

Fruit in een beetje olijfolie een gesnipperde ui. Snijd 1 stengel bleekselderij in stukjes en voeg bij de ui met een beetje knoflook.

Snijd ondertussen 2 voorgekookte bietjes klein, 2 augurkjes in stukjes en 50 gram geitenkaas in blokjes. Voeg de bietjes, augurk, 1 eetlepel zilveruitjes bij de ui en bleekselderij, maak warm en roer goed door elkaar. Leg het op een bedje van rucola sla (met een beetje olijfolie en zout/peper) op je bord. Brokkel de geitenkaas erover en een handje walnoten.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Donderdag 22 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 2 stuks fruit.

Lunch

Bruine volkoren pistolet met light kruidenkaas, zalm en verse dille

Tussendoor

10 cashewnoten
Rauwkost

Avondeten

Noedel salade met tofu

Kook 100 gram noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af. Verwarm een eetlepel olijfolie in een wok of koekenpan en roerbak 150 gram tofublokjes met beetje ketjap, chilisaus en gembersaus in 4 minuten bruin. Meng 1 eetlepel sesamolie, 1 uitgeperste limoen en 2 cm geraspte gemberwortel. Voeg in en schaal de noedels, tofu en de dressing samen met 2 geraspte wortelen en ¼ komkommer in plakjes en roer goed door elkaar. Strooi op je bord een theelepel sesamzaadjes eroverheen en eventueel een paar cashewnoten of pinda's.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Vrijdag 23 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Quick start: maak een smoothie in de blender van 100 ml amandelmelk, 1 banaan en 2 eetlepels haverzemelen

Lunch

Spelt boterham met handje rucola sla, stukje makreel of forel en een beetje mierikswortel of mayonaise en zout/peper

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en peper en zout

Avondeten

Maaltijdsalade van parmaham, perzik en blauwe bessen

Maak een salade van 2 handen jonge bladsla (snijbiet, spinazie of eikenblad), 1 perzik (in stukjes), een handje blauwe bessen, 30 gram stukjes oude kaas, 100 gram parmaham, een handje walnoten en een paar blaadjes munt (gescheurd). Besprenkel met een dressing van 1 eetlepel olijfolie, een eetlepel balsamicoazijn, snufje zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Zaterdag 24 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met een eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, een handje walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Garnalen (Hollandse) op een volkoren pistolet met roomboter en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en peper en zout

Avondeten

Maaltijd salade met broccoli

Maak een salade van 2 handen waterkers, 1/2 gele paprika in reepjes, 100 gram (rauwe) broccoliroosjes, 1 lente ui/bosui in ringetjes, 1/2 rode peper in kleine reepjes en een handje koriander fijngesneden. Voeg 1 kipfilet in stukjes, gegrild of gebakken, toe met een beetje zout/peper.

Dressing, besprenkel allereerst een beetje olijfolie over de salade met een beetje fijngemalen zwarte peper & beetje zout en daarna de mosterddressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel honing mosterd en 1 eetlepel yoghurt mayonaise.

Extra: een bakje popcorn en een glas wijn



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Zondag 25 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

2 (geroosterde volkoren) boterhammen met humus en groente

Besmeer de ene boterham met humus of met plakjes avocado. Beleg de andere met kort gebakken (in olijfolie) of geroosterde groentemix (bijvoorbeeld plakjes courgette, aubergine, tomaat, ui, paprika) met een beetje zout/peper en komijn.

Leg de boterham met humus op de boterham met groente en snijd doormidden.

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Zilvervliesrijst-kipsalade

Kook 50 gram zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Kook een kipfilet 10 minuten in een pan met ruim water tot de kipfilet gaar is. Snijd de kipfilet fijn. Kook 100 gram peultjes of sugar snaps of edamame (groene sojabonen) 4 minuten. Giet af en spoel af met koud water. Meng de rijst, de sugar snaps/peultjes of edamame, de kip en een handje jonge bladspinazie. Meng een scheutje (naar smaak) sojasaus, mirin, balsamicoazijn en 1 theelepel sesamolie door het rijstmengsel. Bestrooi met sesamzaadjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)