



## **Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge**

### **Maandag 26 juni**

#### **Balansdag "appeltje eitje dag"**

##### **Bij opstaan**

1 glas water drinken met sap van een halve uitgeperste citroen  
3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

##### **Ontbijt**

Een bakje kwark met stukjes appel en snufje kaneel

##### **Lunch**

Roerei met 1 ei en ui, champignons en tomaat

##### **Tussendoor**

1 appel

##### **Avondeten**

#### **Witvis met een maaltijdsalade van waterkers, (punt)paprika en humus (of avocado)**

Kook/gril 100 gram kabeljauw of andere witvis.

Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers met 1 rode (punt) paprika in blokjes. Strooi er een handje (droog) geroosterde pijnboompitten overheen en leg er humus (1 grote eetlepel) op of een halve avocado. Maak een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje zout en versgemalen peper en een theelepel paprikapoeder. Garneer met een beetje geknipte bieslook.

**Extra:** 1 gekookt ei

**Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting**



## Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

### Dinsdag 27 juni

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken

#### Ontbijt

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

#### Lunch

2 volkoren of spelt crackers met hüttenkäse, humus, avocado of gekookt ei en plakjes tomaat met zout/peper of:

##### Volkorenbroodje kip

Halveer 1 hard volkorenbroodje en besmeer met 1 eetlepel halvanaise. Verdeel 20 gram sla, 50 gram (gesneden) kipfilet en plakjes ei over het broodje en garneer met een beetje tuinkers.

#### Tussendoor

10 amandelen of cashewnoten

Een haring

#### Avondeten

##### Kipfilet met prei uit de oven

Bak (100 gram) kipfilet in beetje olijfolie met wat zout/peper.

Kook beetgaar 2 preien (in ringen gesneden) met een klein beetje zout en 2 aardappelen.

Verhit een oven voor op 180 graden.

Leg de prei en de (in plakken gesneden) aardappelen in een ovenschaal. Klop een ei los, meng deze met 120 ml magere melk en giet het mengsel over de prei. Strooi er 50 gram stukjes magere ham en versgemalen zwarte peper overheen. Laat de ovenschaal nog ongeveer 15 minuten in de oven. Strooi de laatste 3 minuten een beetje Parmezaanse kaas over de schotel.

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

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



## Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

### Woensdag 28 juni

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken

#### Ontbijt

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

#### Lunch

Een volkoren broodje met rucola sla en geitenkaas, beetje honing erover en een handje walnoten

#### Tussendoor

Een handje amandelen en een schaalje kersen

#### Avondeten

##### Spaghetti met gehakt en tomatensaus

Rul 100 gram rundergehakt.

Kook 50 gram volkoren spaghetti volgens aanwijzing op de verpakking.

Maak de tomatensaus van: 1 (gesneden) ui en een teentje knoflook bakken in beetje olijfolie. Voeg 4 grote tomaten, zout/peper toe. Laat 15 minuten sudderen. Pureer het geheel tot saus.

Voeg de saus bij de gehakt, roer goed door en serveer over de spaghetti op je bord.

Garneer met verse basilicum blaadjes, versgemalen zwarte peper en Parmezaanse kaas.

**Extra:** stukjes ananas met kaneel

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



## **Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge**

### **Donderdag 29 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**

##### **Broodje rosbief speciaal**

Rooster twee speltboterhammen. Meng ondertussen 1/4 komkommer blokjes met 1/4 lente-ui (in stukjes), een eetlepel yoghurt mayonaise, een theelepel balsamicoazijn en zout en peper. Verdeel de komkommersalade over 1 boterham. Beleg daarna met 3 plakjes rosbief (en zout en versgemalen zwarte peper en leg er eventueel een handje alfalfa overheen) en leg de andere boterham erop. Snijd doormidden.

#### **Tussendoor**

10 amandelen

#### **Avondeten**

##### **Maaltijdsalade met portobello's, geitenkaas, honing en walnoten**

Verwarm de oven op 200 graden en haal de steeltjes uit de 2 portobello's. Besprenkel met een beetje olijfolie en vul met geitenkaas.

Bak ongeveer 10 minuten in de oven totdat de geitenkaas zacht en lichtbruin is. Rooster ondertussen in een droge koekenpan een handje walnoten.

Haal de portobello's uit de oven en leg ze op een bedje van rucola sla met stukjes avocado, aangemaakt met een beetje olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper. Leg er 8 doormidden gesneden cherry tomaten bij. Besprenkel de geitenkaas met een beetje honing en strooi de walnoten erover.

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



## Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

### Vrijdag 30 juni

#### Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

#### Ontbijt

Schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met aardbeien

1

#### Lunch

##### Paprika soep

Bak in beetje olijfolie 1 gesneden ui, een beetje knoflook en een eetlepel tijm. Snijd 2 rode en 2 gele paprika in stukken en voeg deze ook in de pan. Bak kort mee, voor de smaak, blijf roeren. Voeg 1 liter water toe en 2 bouillonblokjes. Laat de paprika in ongeveer 15 minuten gaar worden en pureer tot soep. Voeg eventueel extra zout of peper naar smaak toe en verse peterselie.

#### Tussendoor

2 rijstwafels met humus

#### Avondeten

##### Stukje vlees, vis of kip met zoete aardappelsalade en peultjes

Schil 1 zoete aardappel en snijd in blokjes. Kook de zoete aardappel in ongeveer 10 minuten gaar. Giet de aardappel af en laat afkoelen. Kook 100 gram peultjes ongeveer 5 minuten en giet af. Snijd 1/2 teentje knoflook en 1/2 bosui fijn, 4 cherrytomatjes doormidden en 50 gram witte kaas (of geitenkaas) in blokjes.

Verdeel 2 handen sla naar keuze op je bord en verdeel hierover de zoete aardappel, de peultjes, knoflook, bosui en kaas. Bestrooi de salades met een eetlepel zonnebloem- en pompoenpitten, besprenkel met olijfolie en balsamicoazijn en breng op smaak met een beetje zout en peper.

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



## SummerBody Challenge met 31 Maaltijdsalades

### Zaterdag 1 juli

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken  
3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

#### 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

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

#### 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 snij 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)