



Fit in Augustus!

Dinsdag 1 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark of Griekse yoghurt en twee eetlepels granaatappel-pitjes

Lunch

Maak een **salade** van een handje sla naar keuze, 1 appel in partjes, een klein bietje geraspt/kleingesneden, een handje granaatappelpitten en een handje pompoenpitten. Garneer met een handje peterselie en met een beetje pecorino/harde geitenkaas of Parmezaanse kaas.

Avondeten

Kipfilet met een salade van rode druiven, geitenkaas en walnoten

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

Maak een salade van 2 handen gemengde sla, een trosje rode druiven, 50 gram harde geitenkaas (in stukjes), een handje walnoten en verse muntblaadjes.

Voeg de stukjes kipfilet bij de salade en besprenkel met een dressing van extra vergine olijfolie, een beetje balsamicoazijn, snufje zout/peper en daaroverheen een beetje honing. Of bak een kipfilet en eet deze naast de salade.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Woensdag 2 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark of Griekse yoghurt en twee eetlepels granaatappelpitjes

Lunch

2x 1 snee roggebrood met avocado en daaroverheen een plakje zalm en kiemgroente
Of 2 geroosterde volkoren boterhammen met avocado, kipfilet of rosbief en beetje zout/peper

Avondeten

Koolsla met een kipfilet

Bak 100 gram kipfilet in een beetje olijfolie met zout/peper.

Meng in een kom 2 handen gesneden witte kool, 2 handen gesneden rode kool, een geraspte wortel, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel rozijnen, een eetlepel verse koriander, een theelepel chilivlokken en een gesnipperde rode ui. Maak een dressing van 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 1 eetlepel crème fraîche, 1 eetlepel limoen/citroensap en theelepel chilivlokken. Meng de dressing door het koolmengsel en bestrooi op je bord met extra koriander en 8 (geroosterde, gehakte) cashewnoten.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Donderdag 3 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaaltje kwark of Griekse yoghurt met mango stukjes

Lunch

Tonijnsalade met avocado

Prak een halve avocado en meng hierbij tonijn (half blikje), met een augurk (klein gesneden), een hand (gesneden) ijsbergsla en een (kleingesneden) sjalotje. Breng op smaak met zout/peper. Eet de salade op een volkoren boterham.

Als je alles met dubbele hoeveelheden maakt, heb je ook een lunch voor morgen.

Avondeten

Wrap met avocado-mangosalsa en kip

Bak/grill 75 gram stukjes kipfilet met zout/peper.

Snijd 1/4 mango en 1/2 avocado in stukjes. Snijd 1 tomaat in 4-ren, verwijder de zaadjes en snijd het vruchtvlees in blokjes.

Meng in een kom de avocado, mango, tomaat, 1/2 kleine gesnipperde rode ui en 1 eetlepel koriander. Besprenkel met een eetlepel limoensap en breng op smaak met (chili) peper en zout. Besmeer een volkoren tortilla dun met ricotta. Leg daarop een handje sla naar keuze en verdeel de salsa erover. Beleg daarna met de stukjes kip en rol de tortilla strak op tot wrap.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Vrijdag 4 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalkje kwark of Griekse yoghurt met mango stukjes

Lunch

De Tonijnsalade met avocado van gisteren of:

2 volkoren boterhammen met een handje sla, plakjes kipfilet, reepjes paprika, tomaat, komkommer en zout/peper

Of: 1 kop **Paddenstoelen soep** en 1 geroosterde volkoren boterham met kruidenkaas.

Maak soep voor 3 dagen, ook te gebruiken als extra tussendoortje, voor de komende dagen. Fruit een ui in eetlepel olijfolie en bak 150 gram kastanjechampignons, 150 gram shiitake en 150 gram oesterzwammen, 2 klein gesneden uien en wat gedroogde tijm in 5 minuten rondom licht bruin. Maak 1 liter paddenstoelen bouillon (1 liter water met 1-2 bouillonblokjes). Breng de bouillon en paddenstoelen samen en voeg zout, verse peterselie en peper naar smaak toe.

Avondeten

Een sperziebonen salade met makreel

Maak een salade van 2 handen rucola (of romaine sla) sla

Kook 200 gram sperziebonen of haricot verts en meng deze door de sla met 1 lente-uitje in ringen en 150 gram makreel, in stukjes.

Voeg 10 zwarte olijven toe.

Klop in een kom citroensap van een halve citroen met olijfolie, zout en peper naar smaak tot een dressing en besprenkel over de sla.

Bak er eventueel 4 gebakken krieltjes bij.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Zaterdag 5 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalkje kwark of Griekse yoghurt met mango stukjes

Lunch

Bieten salade

Maak een salade van stukjes rode biet en een handje gehakte walnoten, verkruimelde stukjes feta en een scheutje balsamico azijn

Avondeten

Roerbakschotel van gehakt, taugé en komkommer

Snijd een halve komkommer in de lengte. Snijd nu de zaadlijsten weg zodat je het vruchtvlees van de komkommer overhoudt. Snijd dit vruchtvlees in de breedte in dunne repen. Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie met 1 gesnipperde ui en 1/2 knoflook. Voeg 100 gram gehakt toe en roerbak dit 1 minuut. Voeg nu de komkommer, 1/4 theelepels gemberpoeder (of vers geraspte gember) en peper (naar smaak) toe en roerbak ook dit nog een minuut. Bak de laatste minuut 100 gram taugé en een handje (ongezouten) pinda's mee. Voeg nu 1 eetlepel sojasaus toe en roer alles goed door elkaar. Schep het gerecht op een groot slablad en verdeel er een eetlepel (geraspte) kokos overheen.

Extra: een glas wijn en een handje cashewnoten



Fit in Augustus!

Zondag 6 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaalkje vers fruit en een gekookt ei

Lunch

2 volkoren (geroosterde) boterhammen met sla, humus, tomaat en komkommer

Avondeten

Spaghetti met spekjes, gorgonzola en walnoten

Roerbak 25 gram gerookte spekreepjes en een handje walnoten in een droge koekenpan bruin. Neem deze uit de pan en laat uitlekken op keukenpapier. Kook 50 gram volkoren spaghetti beetgaar, volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Kook 1 bleekselderij en snijd deze in stukken. Breng 40 ml light room en 1 theelepel gedroogde tijm aan de kook en verkruiemel 40 gram gorgonzola erbij.

Laat de gorgonzola op laag vuur al roerend zacht worden. Schep de spekjes, walnoten en bleekselderij erdoor en breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

Voeg de saus over/door de spaghetti.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)