



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Maandag 10 juli

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een schaalte met magere kwark en een kiwi

#### Lunch

##### Broodje gegrilde groente en geitenkaas

Gril dunne plakken courgette in een grillpan of in de oven.

Leg de groente op een vol- korenboterham en kruimel er een beetje geitenkaas overheen en een paar droog geroosterde pijnboompitjes en zout/peper.

#### Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus of hüttenkäse

#### Avondeten

##### Stukje vlees met rode kool-appel salade

Gril of bak 100 gram vlees in een beetje olijfolie

Doe 200 gram gesneden rode kool in een grote kom en strooi er een flinke snuf zout over.

Maak een dressing van 1 eetlepel honing, sap van een halve limoen en 2 eetlepels kleingesneden munt. Breng de dressing op smaak met versgemalen peper. Snijd 1 appel in blokjes en doe dit samen met een handje rozijnen bij de rode kool. Giet de dressing erover en meng alles door elkaar.

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



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Dinsdag 11 juli

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een schaaltje met magere kwark en aardbeien en/of kiwi

#### Lunch

##### **Bloemkoolsoep met cashewnoten (2 personen of ook voor morgen )**

Kook een bloemkool. Fruit 4 sjalotjes in een beetje olijfolie en voeg de afgegoten bloemkool toe en 2 theelepels kurkuma, 1 theelepel geraspte verse gember, 10 gehakte cashewnoten en 1 liter water met 1 groentebouillonblokje.

Breng aan de kook, pureer en voeg eventueel extra zout/versgemalen zwarte peper en handje koriander toe.

#### Tussendoor

Een haring

#### Avondeten

##### **Rijst met munt en granaatappel-olijvensalsa**

Verhit de oven op 200 graden.

Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar, giet af en laat 5-10 minuten staan met 4 takjes munt eroverheen. Maak de salsa in de tussentijd.

Snijdt ongeveer 15 groene (ontpitte) olijven in dunne plakjes en doe deze in een kom. Voeg 3 eetlepels granaatappelpitjes toe, 5 gebroken walnoten, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel knoflookpasta (of een halve verse teen gehakte knoflook) en snufje zout en versgemalen peper. Roer alles door elkaar.

Haal de blaadjes van de munttakjes en gooi de takjes weg en pluk de blaadjes munt klein en roer door de rijst.

Doe de rijst in een ovenschaal en de salsa eroverheen. Laat de ovenschaal ongeveer 10 minuten in de oven.

Haal de schaal uit de oven en voeg feta-blokjes (ongeveer 25 gram) erover en extra verse muntblaadjes naar smaak.

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



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Woensdag 12 juli

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een schaalje met magere kwark en aardbeien en/of kiwi

#### Lunch

##### Wrap met sla, kipfilet en komkommer

Besmeer 1 volkoren wrap met mengsel van 1 theelepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel chilisaus. Beleg deze met 3 plakjes kipfilet, beetje rucola sla en reepjes komkommer. Rol de wrap op.

#### Tussendoor

Een handje pistachenoten

#### Avondeten

##### Broccolisalade met quinoa, paprika, mango en pijnboompitten

Kook 50 gram quinoa volgens de beschrijving op de verpakking. Kook 200 gram broccoli roosjes in 5 minuten beetgaar, spoel af met koud water en laat uitlekken in een vergiet. Doe de quinoa en broccoli in een kom en laat het afkoelen. Verhit een koekenpan en laat een handje pijnboompitten licht roosteren. Maak ondertussen een dressing van 1 eetlepel citroensap, 1 theelepel honing, 1 theelepel chilisaus, 1 uitgeperst teentje knoflook en 2 eetlepels sesamolie.

Voeg 1/2 groene paprika (in stukjes) en 1/2 mango (in stukjes) toe aan de broccoli en quinoa, roer alles goed door en breng op smaak met 2 eetlepels dressing en wat versgemalen peper en zout (indien gewenst). Serveer de salade op een bord en garneer met de geroosterde pijnboompitten.

Ook hier kun je de hoeveelheden verdubbelen en heb je geen paprika en mango over en heb je een (lunch) salade voor de volgende dag.

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



**Jacqueline van Dijk**  
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## **SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades**

### **Donderdag 13 juli Balans- Appeldag**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt - lunch en tussendoortjes**

Iedere 1,5 uur neem je een zure (groene) appel tot 16.00 uur. Dit houdt in ongeveer 5 tot 7 stuks appel.

#### **Eind van de middag**

Om 16.00 uur 2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

#### **Avondeten**

100 gram wit vis of 100 gram kip met 300 gram gewokte groente, een salade en/of rauwkost

Deze dag geen koffie drinken, wel groene thee en/of spa rood/blauw met schijfje citroen.



**Succes!**

[www.jacquelinevandijk.nl](http://www.jacquelinevandijk.nl)



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Vrijdag 14 juli

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een schaaltje met magere kwark of Griekse yoghurt met een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### Lunch

1 volkoren broodje met geitenkaas, beetje honing erover en handje walnoten en een bakje rauwkost

#### Tussendoor

10 amandelen

#### Avondeten

#### **Sla met uien frittata (2 personen of ook voor morgen, kan ook koud gegeten worden voor de lunch bijvoorbeeld)**

Maak sla van 1 hand rucola sla, een gesnipperde sjalot, 5 groene olijven en een paar stukjes feta, aangemaakt met olijfolie/balsamicoazijn en zout/versgemalen zwarte peper.

Bak in 2 eetlepels olijfolie 100 gram prosciutto of pancetta (in reepjes), 400 gram uien in ringen en 3 verse muntblaadjes (gescheurd) tot de uien zacht zijn, ongeveer 10 minuten.

Klop 4 eieren los en voeg 3 eetlepels pecorino en een handje verse basilicum toe. Breng dit bij het uienmengsel. Voeg 1 blik (gepelde) tomaten toe en zout/peper naar smaak. Roer alles goed door en laat garen met een deksel op de pan. Bestrooi over de frittata op je bord er een beetje Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper overheen.

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



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Zaterdag 15 juli

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een schaalte met magere kwark of Griekse yoghurt met een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### Lunch

2 volkoren crackers met 1 avocado (in repen) met zeezout/versgemalen zwarte peper en een bakje rauwkost

#### Tussendoor

Een rijstwafel met rosbief of 30+ kaas

#### Avondeten

##### Sperziebonen salade

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, handje verse basilicum en een handje volkorencroutons. (bak in een heel klein beetje olijfolie een volkorenboterham om en om bruin in een koekenpan en snijd in crouton stukjes). Besprenkel de salade met een dressing van olijfolie, balsamicoazijn en zout/zwarte versgemalen peper.

Je kunt eventueel nog een half blikje tonijn toevoegen of stukjes gebakken kipfilet.

**Extra:** een glas wijn en een schaalte met popcorn



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Zondag 16 juli

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Vers fruit

#### **Lunch**

1 volkoren boterham met handje rucola sla (of andere sla naar wens), stukje makreel en beetje mierikswortel en een bakje rauwkost

#### **Tussendoor**

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus of hüttenkäse

#### **Avondeten**

##### **Caesarsalade met kalkoen of kip**

Gril, rooster of bak 1 teentje knoflook met 100 gram (kleingesneden) kalkoen- of kipfilet. Kook een ei.

Meng 100 gram Romaine sla (scheur in kleine stukken) met 1 kleine ui in ringen gesneden en 4 cherry tomaatjes (gehalveerd). Snijd 2 ansjovisfilet klein en meng door de (tuinkruiden) vinaigrette.

Verdeel de kalkoen/kip en 30 gram (geschaafde) Parmezaanse kaas over de salade en besprenkel met de dressing. Snijd het gekookte ei in de lengte doormidden en leg naast de salade.

##### **Tuinkruiden dressing/vinaigrette, mix de volgende ingrediënten:**

1 bos verse tuinkruiden (naar keus, bijvoorbeeld peterselie, dille, kervel, bieslook, basilicum, dragon) met 150 ml magere yoghurt, een scheutje citroensap of azijn, 1 sjalotje (fijngesneden) en zout/peper naar smaak.

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