



## **SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades**

### **Maandag 17 juli**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Een schaalkje met magere kwark of Griekse yoghurt en een kiwi

#### **Lunch**

##### **Tosti "Caprese"**

Beleg 2 volkoren boterhammen met dingesneden mozzarella, tomaat en 2 blaadjes basilicum (gesneden). Leg de boterhammen op elkaar en bak in een tosti ijzer of in een anti aanbak pan of in de oven.

#### **Tussendoor**

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

#### **Avondeten**

##### **Tartaartje/bal gehakt of een kipfilet met warme bietensalade**

Bak het vlees of kip in een beetje olijfolie met zout/peper. Fruit in een beetje olijfolie een gesnipperde ui. Snij 1 stengel bleekselderij in stukjes en voeg bij de ui, met een fijn geperste knoflook. Snij ondertussen 200 gram voorgekookte bietjes, 2 augurken en 50 gram geitenkaas in blokjes. Voeg de bietjes, augurk, eetlepel zilveruitjes bij de ui en bleekselderij en maak warm en roer goed door elkaar. Leg het op een bedje van rucola sla en breng op smaak met een beetje olijfolie, zout/peper. Brokkel de geitenkaas erover en een handje walnoten.

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



## **SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades**

### **Dinsdag 18 juli**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Een schaalte met magere kwark of Griekse yoghurt en een kiwi

#### **Lunch**

2 volkoren boterhammen met aardbeien

#### **Avondeten**

##### **Kabeljauwfilet uit de oven op rucola sla**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij 3 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi en wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje light kruidenkaas (Boursin). Strooi als laatst de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw 25 minuten in de oven op stand 180 graden.

Maak een rucola salade (2 handen) met olijfolie en balsamico azijn, zout/peper, komkommer en tomaat. Leg de kabeljauwfilet op de salade.

Eventueel aan te vullen met gebakken krieltjes in olijfolie gebakken.

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



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Woensdag 19 juli

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een schaaltje met magere kwark of Griekse yoghurt en aardbeien en/of kiwi

#### Lunch

##### Pittige avocadotoast

Besmeer 1 geroosterde volkoren boterham met tomatenpuree. Beleg met geprakte avocado en daaroverheen 2 druppels tabasco, klein beetje rode pepervlokken, beetje zeezout en limoensap.

#### Avondeten

##### Gado Gado speciaal (2 personen of 2 porties)

Kook 4 aardappelen.

Verhit een eetlepel olijfolie met een gesnipperde ui, 1 teentje knoflook, een handje pinda's en een theelepel sambal ongeveer 4 minuten. Voeg 200 ml kokosmelk en 25 gram pindakaas toe. Schenk het geheel in de keukenmachine/blender en pureer kort tot een gladde saus. Breng op smaak met een beetje ketjap en 1 theelepel gember-saus. Pel 1 grote ui en snijd in ringen. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de ui ringen in 6 minuten goudbruin. Maak 150 gram sperziebonen schoon en verdeel 150 gram bloemkool in roosjes. Blancheer de sperziebonen en bloemkool in ongeveer 2 minuten in kokend water en wat zout en spoel af met ijskoud water.

Snijd de gekookte aardappelen in blokjes. Laat de groente goed uitlekken. Snijd 150 gram tofu in blokjes en verhit deze in een beetje olijfolie om en om. Voeg een klein beetje chilisaus, ketjap en gembersiroop toe en roer goed door en laat kort meebakken. Verdeel de groenten, de aardappel en de tofu op je bord en verdeel de saus eroverheen. Snijd een halve komkommer in plakjes.

Verdeel de komkommer en ui ringen over de salade, met een handje kroepoek.

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



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Donderdag 20 juli Balansdag

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) magere kwark/yoghurt met een eetlepel havermoutvlokken, een handje aardbeien/rode of blauwe bessen, een eetlepel gebroken lijnzaad en 4 walnoten + snufje kaneel.

#### Tussendoor

1 sinaasappel

#### Lunch

1 glas (biologische) karnemelk of kefir  
1 gekookt ei  
1 volkorencracker met hüttenkäse en plakjes tomaat

#### Tussendoor

1 bakje Griekse yoghurt (150 gram) met stukjes vers fruit (meloen/druiven/sinaasappel/rode- of blauwe bessen/aardbeien)  
1 glas (biologische) karnemelk of kefir

#### Avondeten

200 gram rauwkost of gewokte groente  
75 gram (gerookte) kipfilet of 100 gram gebakken of gegrilde kabeljauw

#### In de avond

1 gekookt ei



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Vrijdag 21 juli

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een schaalkje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

#### Lunch

##### Boerenomelet

Doe 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat hierin 150 gram roerbakgroenten (of andere groenten naar keuze) gaar worden. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan het groentemengsel. Bak de omelet aan beide kanten, met deksel op de pan.

#### 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 ½ teentje knoflook en ½ bosui fijn, 4 cherrytomaatjes 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% cacao)



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Zaterdag 22 juli

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

##### **Komkommer, banaan, ananas smoothie.**

Maak een smoothie in een blender van een halve komkommer, een banaan en 2 schijven verse ananas

#### **Lunch**

##### **Roerbak ei met prei, paprika en tomaat**

Snijd een kleine prei in ringetjes, snijd een halve paprika en 2 tomaten in stukjes. Kluts 2 eieren. Verhit een beetje olijfolie met de prei, tomaat en paprika voor ongeveer 1 minuut. Voeg daarna de geklutste eieren erbij, ook 1 minuut. Voeg een snufje kurkuma, zout en chilipoeder toe en roer alles door elkaar.

#### **Tussendoor**

Een haring

#### **Avondeten**

##### **Stukje vlees/vis of kip en venkel salade met ijsbergsla, appel, mandarijn en zonnebloempitten**

Bak of gril de vis/kip of vlees

Schaaf een kleine venkel in dunne plakjes met een kaasschaaf en vermeng dit met een handje ijsbergsla, kleine stukjes appel en mandarijn partjes.

Rooster 1 eetlepel zonnebloempitten en verdeel deze over de salade met een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en een beetje honing en mosterd (naar smaak).

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



## SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

### Zondag 23 juli

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

##### **Yoghurtsmoothie met frambozen, banaan en havermout**

Doe 150 ml Griekse yoghurt, 125 gram frambozen (diepvries of vers), 1 kleine banaan, 1 eetlepel havermout en 100 ml water in een blender en maal fijn tot een smoothie

#### **Lunch**

##### **Wortel-Appel Soep (4 personen of 4 porties)**

Schrap 700 gram wortels en snijd in schijfjes. Schil 2 (rode) appels en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rooster 4 eetlepels pompoenpitten 6-8 minuten in een droge koekenpan op matig vuur.

Breng in een grote pan 1 liter water met 2 groente bouillonblokjes en de wortel en appel aan de kook.

Laat alles 20-25 minuten zacht worden. Pureer de wortel en appel en breng op smaak met eventueel extra zout/versgemalen peper. Bestrooi de soep op je bord/kom met de pompoenpitten.

#### **Avondeten**

##### **Bonen-Tonijnsalade (2 personen of extra voor de lunch morgen)**

Meng 100 gram kikkererwten en 100 gram kidneybonen, een rode ui en 2 eetlepels verse munt of koriander door elkaar. Voeg een blikje tonijn toe en breng op smaak met verse citroensap en zout/peper. Je kunt het aanvullen met stukjes Turks brood met humus. Ook lekker bij een BBQ.

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