



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Maandag 24 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalkje met magere kwark of Griekse yoghurt en een 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

Salade met krab met een gepofte aardappel

Leg op een bord 2 handen bladsalade, rucola of veldsla, besprenkel met een beetje olijfolie en zout en peper. Voeg toe: 2 tomaten, 1 gekookt ei, een handje walnoten en 100 gram surimi sticks (fijn gesneden). Meng 2 eetlepel yoghurt mayonaise met 1 eetlepel balsamico azijn en 2 eetlepels crème fraîche tot saus/dressing en voeg aan salade toe en strooi wat verse dille erover.

Boen een (pof) aardappel schoon en prik 8-10 gaatjes in de aardappel met een vork. Wrijf de aardappel rondom in met olijfolie en bestrooi met zout. Leg de aardappel 1 uur in een (voorverwarmde) oven op 180 graden. Maak een kruislingse inkeping in de aardappel, houd de aardappel vast met een theedoek en knijp de aardappel voorzichtig iets uit elkaar. Schep op de aardappel roomkaas en bestrooi met verse bieslook.

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



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Dinsdag 25 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaaltje met magere kwark of Griekse yoghurt en een kiwi

Lunch

Uitsmijter rosbief

Leg 3 plakken rosbief op een bord. Bak 2 eieren aan beide kanten en leg deze met wat zout en versgemalen zwarte peper op je rosbief.

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

Mosselen met een tomatensalade

Kook de mosselen met mosselgroente en dip de gekookte mosselen in 1 van onderstaande zelfgemaakte sausjes. Maak een extra tomatensalade, aangemaakt met een beetje olijfolie en ook met 1 van de onderstaande sausjes.

Remouladesaus: 1 fijngehakt hardgekookt ei, 1 dl kwark of yoghurt, 1 eetlepel fijngehakte bieslook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, mespuntje mosterd, theelepel citroensap

Mosterdsaus: 1 dl Griekse/Turkse yoghurt, 0,5 dl zure room, 1 eetlepel mosterd, een paar druppels citroensap.

Cocktailsaus: 1 dl Griekse/Turkse yoghurt, 0,5 dl zure room, een theelepel citroensap, 2 eetlepels chilisaus, 1 mespunt paprikapoeder, 1 eetlepel gembersiroop, 1 eetlepel bieslook

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Woensdag 26 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Banaanpannenkoek

Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 2 theelepels kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad of fijne havervlokken toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak 2 pannenkoeken. Bedek de pannenkoeken eventueel met vers fruit (aardbeien/bosvruchten)

Lunch

Gazpacho (koude soep)

Mix in een blender in 4 minuten: 6 tomaten (in blokjes gesneden), 1/2 rode paprika (in stukjes), een duim komkommer (in blokjes), 1 ui (fijngesneden), 1 teentje knoflook geperst, 2 blaadjes basilicum, 2 eetlepels wijnazijn, tabasco naar smaak en zout/peper naar smaak.

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

Zalm carpaccio salade

Pers 1 citroen/limoen, voeg er een klein beetje olijfolie bij en paar ringetjes rode peper.

Marineer 100 gram dingesneden zalm met dit mengsel en leg het op 2 handen rucola sla (of andere sla naar wens). Bestrooi met wat dille en een paar ringetjes lente ui.

Bak 1 volkoren boterham (besmeerd met een klein beetje olijfolie/zout/peper) om en om zachtjes bruin en snijd in kleine blokjes tot croutons en verdeel over de salade.

Bak 5 krieltjes en leg deze naast/bij de salade

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Donderdag 27 juli Balansdag

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

1 appel met 200 ml magere kwark of 50 gram blauwe bessen met 200 ml magere kwark

Lunch

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

Salade van 2 handen rucola sla, 1-2 tomaten, 10 olijven, half blikje tonijn en dressing van olijfolie/balsamico azijn en zout/peper

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

300 gram broccoli gekookt en 100 gram kipfilet in olijfolie gebakken of 300 gram gekookte of gewokte spinazie met 2 gekookte eieren.

Extra: een stukje pure chocolade van 85% cacao

Drink op deze dag 2 liter water en extra groene thee (natuurlijk zonder suiker)

Succes!



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Vrijdag 28 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaaltje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Salade van 2 handen rucola sla met 10 olijven, stukjes feta kaas en half blikje tonijn aangemaakt met zout/versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn

Of: 2x een snee roggebrood met avocado en een plakje gerookte zalm

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

Bloemkool-kikkererwtensalade

Snij een aantal roosjes (een bord vol) van de bloemkool af en kook 3 minuten en laat uitlekken. Verhit een beetje olijfolie in een pan, met een theelepel kurkuma. Voeg de bloemkoolroosjes toe. Bak 3 minuten, al omscheppend. Neem de pan van het vuur en schep 20 gram (blanke) rozijnen erdoor.

Snij een 1/2 rode peper in kleine stukjes, snij een paar takjes koriander (naar smaak) klein en spoel (een half blikje of een heel blikje van 200 gram, en maak meer voor de volgende dag) de kikkererwten onder koud stromend water. Laat uitlekken. Meng de rode peper met de helft van de koriander, 25 ml Griekse yoghurt, een snufje kerrie en 1 eetlepel water tot een dressing. Schep de kikkererwten erdoor.

Verdeel de bloemkool over je bord en leg hier overheen een hand vol verse spinazie en de kikkererwten. Bestrooi met de rest van de koriander.

Natuurlijk kun je vlees/vis of kip toevoegen aan deze maaltijd, als je niet vegetarisch wilt eten.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Zaterdag 29 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Banaanpannenkoek

Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 2 theelepels kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad of fijne havervlokken toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak 2 pannenkoeken. Bedek de pannenkoeken eventueel met vers fruit (aardbeien/bosvruchten)

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Witte en rode koolsalade

Meng in een kom 2 handen gesneden witte kool met 2 handen gesneden rode kool, met 1 geraspte wortel, eetlepel granaatappelpitjes, eetlepel rozijnen, eetlepel verse koriander, theelepel chilivlokken en een gesnipperde rode ui. Maak een dressing van 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 2 eetlepels 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. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

Extra: een glas wijn en een schaaltje met popcorn



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Zondag 30 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit naar keuze en een gekookt ei

Lunch

2 volkoren crackers met makreel

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Rijstsalade

Kook ongeveer 50 gram (ongekookte) zilvervliesrijst en laat afkoelen. Voeg erdoor: 100 gram kidneybonen (uit blik, gewassen), een halve avocado (in stukjes), een handje cherrytomaten (gehalveerd), een 1/2 rode ui (fijngesneden) en een handje peterselie. Besprenkel met 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 theelepel appelazijn, 1 theelepel citroensap en zout/versgemalen zwarte peper naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Challenge met 31 maaltijdsalades

Maandag 31 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark of Griekse yoghurt met aardbeien en/of een kiwi

Lunch

Tomaat-Mozzarella Boterham

Snijd 1 vleestomaat in plakken. Beleg een geroosterde volkoren boterham met de tomaat en met plakjes (of bolletjes) mozzarella en blaadjes verse basilicum. Besprenkel balsamicoazijn, zout en versgemalen peper.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Courgette Salade

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie en snijd doormidden.

Maak een salade van een halve courgette (met een dunschiller of kaasschaaf in linten), een handje rucola sla, 50 gram gekookte garnalen (of 75 gram stukjes gebakken/gegrilde kalkoen/kip), een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en een eetlepel bieslook. Voeg de aardappelen toe. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel yoghurt mayonaise, 1 eetlepel balsamico azijn en zout/peper en besprenkel de salade.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)