



Sprint Afslank Dag 1

Direct bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

200 ml Griekse yoghurt of magere kwark

2 eetlepels ongezoete muesli

1 eetlepel gebroken lijnzaad

Een handje walnoten en een snufje kaneel

1 glas water

1 kop groene thee of koffie (zwart)

Tussendoor

1 mandarijn, sinaasappel of een appel

1 kop groene thee of koffie

1 glas water

Lunch

Maak een salade van:

2 handen rucola sla

2 gedroogde tomaten (kleingesneden)

10 olijven

een gekookt ei

½ blikje tonijn

Dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel appelazijn of balsamicoazijn

Peper/zout naar smaak

1 kop thee

1 glas water

Tussendoor

10 amandelen

1 glas water

1 kop thee, bijvoorbeeld **1 kop kurkuma thee** met een theelepel kurkuma, ½ theelepel zwarte peper, een klein stukje verse gember (1/4 duim) en gekookt water (met eventueel een beetje citroensap). Gember niet eten, deze is "om te laten intrekken" en kun je meerdere keren gebruiken.

1 kopje koffie (zwart)



Avondeten

1 glas water

Pasta met zalm (of kip) & spinazie

Kook 50 gram volkoren pasta (bijvoorbeeld farfalle) volgens aanwijzingen op de verpakking. Snipper 1 ui en fruit deze in een koekenpan.

Voeg 4 handen verse spinazie toe, laat slinken.

Doe de afgegoten pasta in de koekenpan.

Roer er 50 gram crème fraîche door en 2 eetlepels water.

Roer er stukjes (100 gram) gerookte zalm of gebakken kipfilet stukjes door.

Extra:

1 vierkantje - stukje pure chocolade (85 % cacao)

1 kop thee of koffie

2 glazen water (met eventueel verse munt, schijfjes citroen, schijfjes komkommer)



Sprint Afslank Dag 2

3 eetmomenten op de dag

Direct bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

200 ml Griekse yoghurt of magere kwark, een appel in stukjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

1 glas water

1 kop groene thee of koffie (zwart)

Lunch

3 volkoren crackers met hüttenkäse + plakjes avocado en/of tomaat en een gekookt ei of:

Maak een salade van:

2 handen rucola sla

2 gedroogde tomaten, kleingesneden

10 olijven

50 gram feta kaas, in blokjes

½ blikje tonijn en een gekookt ei

Dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel appelazijn of balsamicoazijn en peper/zout naar smaak

1 kop thee

1 glas water



Tussendoor

1 glas water
1 kop thee bijvoorbeeld **1 kop kurkuma thee**
1 kopje koffie (zwart)

Avondeten

1 glas water
Maak een **Salade** van 2 handen jonge (baby) spinazie en 10 gehalveerde cherry tomaten, 10 mozzarella bolletjes, 100 gram gebakken kipfilet (of gerookte kip) in stukjes en een handje verse basilicum. Bak 6 krieltjes in een beetje olijfolie, snijd doormidden en breng het door de salade. Voeg dressing toe van een eetlepel (extra vierge) olijfolie, 2 theelepels balsamico azijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Extra:

1 vierkantje - stukje pure chocolade (85 % cacao)
1 kop thee of koffie (zwart)
2 glazen water



Dag 3 Balans dag

Direct bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

1 gekookt ei

1 glas water

1 kop groene thee of koffie (zwart)

Tussendoor

1 mandarijn, sinaasappel of een appel

1 kop groene thee of koffie (zwart)

1 glas water

Lunch

3 rijstwafels:

1. Met 1 eetlepel hüttenkäse met tomaat en klein snufje zout/peper

2. Met 2 plakjes kipfilet en 3 plakjes avocado, zout en peper naar smaak

3. Met 1 eetlepel hüttenkäse, 2 plakjes zalm, plakjes komkommer en wat verse dille/fijngesneden bieslook

1 kop thee

1 glas water

Tussendoor

10 amandelen

1 glas water

1 kop thee, bijvoorbeeld **1 kop kurkuma thee**

1 kopje koffie (zwart)



Avondeten

1 glas water

Kippendij (of kipfilet), zoete aardappel en groene asperges

Verhit de grill in de oven. Marineer de kippendij (of 100 gram kipfilet) met marinade van eetlepel sojasaus, eetlepel honing, sap van halve limoen/citroen en half teentje knoflook.

Leg de kippendij op een bakplaat onder de grill, met aan de zijkant van de bakplaat 1 zoete aardappel (in stukken) en besprenkel met olijfolie. Je kunt de zoete aardappel ook koken en daarna afgieten en prakken tot een zoet aardappel stampot.

Draai de kippendij na 10 minuten om en besprenkel nogmaals met de marinade.

Laat in totaal 20 minuten bakken. Draai de zoete aardappelstukjes iets vaker om.

Kook of wok in de tussentijd 150 gram groene asperges en strooi er een beetje zout overheen.

Extra:

1 vierkantje - stukje pure chocolade (>85 %)

1 kop thee of koffie (zwart)

2 glazen water



Dag 4 Intermittent Fasting

Direct bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

1 rijstwafel met een halve avocado en zout/peper

1 rijstwafel met 2 plakjes kipfilet met mosterd

1 glas water

Lunch vanaf 12.00 uur

200 ml Griekse yoghurt of magere kwark

2 eetlepels ongezoete muesli

1 eetlepel gebroken lijnzaad

1 appel in stukjes

handje walnoten en een snufje kaneel

1 glas water

1 kop groene thee of koffie (zwart)

Tussendoor

1 gekookt ei en een bakje rauwkost

1 kop thee, bijvoorbeeld 1 kop kurkuma thee

1 kopje koffie (zwart)



Avondeten

1 glas water

Maak een salade met makreel of kipfilet

2 handen rucola (of romaine) sla

Kook 150 gram sperziebonen of haricot verts en meng deze door de sla

1 lente-uitje in ringen

150 gram makreel, in stukken of bak een kipfilet in stukjes met zout/peper

10 zwarte olijven

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

Extra: 1 vierkantje - stukje pure chocolade (85 %)

Een kopje koffie (zwart)

Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken

Bijvoorbeeld thee of glazen water (met verse munt, schijfjes citroenen/of schijfjes komkommer)

Dag 5

Direct bij opstaan



2 glazen water

In de ochtend

200 ml Griekse yoghurt of magere kwark, een appel in stukjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

1 glas water

1 kop groene thee of koffie (zwart)

Lunch vanaf 12.00 uur

Maak **groentesoep** van 500 ml gekookt water en 250 gram soepgroente en 1 bouillon-blokje (wat overblijft, gebruik het extra vanmiddag of morgen als "oppepper") èn 2 roereieren met 2 tomaten (klein gesneden), 1 gesnipperde ui en 8 champignons (in plakjes)

Tussendoor

2 volkoren crackers met 2 plakjes rosbief of met hüttenkäse en plakjes avocado met een beetje zout/peper

1 glas water

1 kop thee, bijvoorbeeld **1 kop kurkuma thee**, 1 kopje koffie

Avondeten

1 glas water

Maaltijdsalade met veldsla, mango & serranoham (of kipfilet)

Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak hierin 100 gram serranoham kort knapperig op middelhoog vuur of een kipfilet in stukjes. Laat de serranoham uitlekken & afkoelen op keukenpapier. Je kunt ook rauwe serranoham gebruiken.

Snijd 1 volkoren boterham in blokjes van 1-2 centimeter.

Verhit in de koekenpan nog een beetje olijfolie en bak de broodblokjes

(croutons) in circa 5 minuten goudbruin en krokant op laag vuur. Laat de croutons uitlekken op een bord.

Snijd een halve mango in stukjes & een halve gele paprika in reepjes.

Verdeel 2 handen veldsla over je bord. Leg hierop de stukjes mango en de reepjes gele paprika. Besprenkel het geheel met een klein beetje olijfolie

Breek de serranoham in stukjes en verdeel dit over de sla (of de kipstukjes).

Verdeel ook de croutons over de sla. Verkruiemel een handje walnoten en strooi dit met een lepel gebroken lijnzaad over de sla op je bord.

Extra:

1 vierkantje - stukje pure chocolade (85 % cacao)

Een kopje koffie (zwart)

Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken

Dag 6 met 1500 calorieën



Bij opstaan

2 glazen water drinken **0 cal**

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark met 1 appel in stukjes, 2 eetlepels muesli (naturel), 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 3 halve walnoten en een snufje kaneel **331 kcal**

Tussendoor

1 paranoot **7 cal**

Lunch

Bonen salade 285 kcal

Maak een salsa van een 30 gram kidneybonen, 30 gram mais, halve paprika, 1/2 avocado, 1 tomaat en 1/2 lente ui. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel citroensap, peper en zout en snufje gemalen komijnzaad.

1 glas water

1 kop groene thee of koffie (zwart)

Tussendoor 0 kcal

1 glas water

1 kop groene thee of koffie (zwart)

Avondeten

1 glas water

Kokosquinoa met kip-cashewcurry en paksoi 843 kcal

Rooster 15 gram cashewnoten in een droge pan, laat afkoelen & hak grof. Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking, maar vervang het water door kokosmelk. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak hierin 100 gram kipstukjes gaar en bruin. Schep de kip op een bord en laat even liggen. Gebruik dezelfde pan: pers een teentje knoflook boven de pan uit, voeg 10 gram geraspte (verse) gember toe en roer even door. Voeg vervolgens de gehakte cashewnoten toe en 200 gram gesneden paksoi en bak/wok ongeveer 4 minuten. Doe de stukjes kip terug in de pan, voeg naar smaak nog extra kokosmelk en 1 eetlepel chilisaus toe, breng aan de kook en laat vervolgens ongeveer 10 minuten doorkoken op laag vuur. Voeg de quinoa erbij en roer het geheel door elkaar.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao) 24 cal

1 kop thee of koffie (zwart)

2 glazen water

Totaal vandaag 1490 cal

Dag 7 Soepdag



Direct bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

1 kop groene thee of koffie

1 glas water

Schaaltje met stukjes verse ananas

Lunch

2 glazen water en thee of koffie (zwart)

2 volkoren crackers met kipfilet of een plak roggebrood met plakjes avocado en zalm.

Tussendoor

1 handje walnoten of amandelen

1 glas water

Avondeten

1 glas water

Courgettesoep met garnalen

Voeg 1 eetlepel olijfolie en 1 uitgeperst teentje knoflook bij 100 gram gepelde (voorgekookte) garnalen en laat even intrekken.

Snijd 1 courgette in stukken en snipper een 1 (bos)ui.

Fruit 1 gesnipperde ui in wat olijfolie (in soeppan) en voeg de courgette stukken toe.

Vul water bij totdat de courgette stukken net onder water staan. Voeg een ½ groentebouillon blokje en/of zout/peper voor smaak bij. Laat de courgette koken en gaar worden. Verhit ondertussen een koekenpan en bak langzaam, op laag vuur, de garnalen samen met de knoflookolie en zet apart. Pureer de soep met een staafmixer. Voeg 1 eetlepel kruidenkaas/ Boursin (light) toe en mix nogmaals. Breng verder op smaak met versgemalen zwarte peper en zout.

Leg de knoflookgarnalen op een diep soepbord en giet de soep eroverheen.

Extra:

1 vierkantje - stukje pure chocolade (85 % cacao)

1 kopje thee of koffie (zwart)

Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken