



September Menu

Maandag 18 september **Balansdag**

Bij opstaan

1 glas water met sap van een halve uitgeperste citroen en 1 glas met alleen water

Ontbijt

1 schaaltje kwark met aardbeien

Lunch

3 volkoren crackers met een gekookt ei, humus en hüttenkäse met plakjes tomaat en zout/peper

Tussendoor

Een bakje rauwkost of 10 amandelen

Avondeten

300-400 gram gewokte groente (naar keuze) met stukjes gebakken kipfilet of (wit)vis (100 gram) erdoor of apart.

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)

Drink op deze dag 2 liter water en groene thee.
Beperk koffie tot 2 kopjes (natuurlijk zonder suiker en melk)

Succes!



September Menu

Dinsdag 19 september 3 eetmomenten

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met stukjes verse ananas, een snufje kaneel, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Lunch

Snijd 2 voorgekookte **bietjes** in stukjes en doe deze in een kom, voeg 10 kleine stukjes feta kaas erdoorheen en 4 gebroken walnoten. Besprenkel met olijfolie, beetje balsamicoazijn en zout/peper of:

2 geroosterde volkoren boterhammen "bruchette": Meng in een kom, 2 tomaten in blokjes (zonder zaad) en 1 lente ui (kleingesneden), 1 kleine bol mozzarella (klein gesneden), 1/2 avocado (in blokjes), 1/2 eetlepel balsamicoazijn en 1 eetlepel olijfolie. Roer door elkaar en breng op smaak met zout/peper. Rooster 2 boterhammen en besmeer met beetje olijfolie en knoflook en daaroverheen de tomaat/avocado en garneer met verse basilicum.

Diner

Kalkoen of kipfilet met gebakken krieltjes en witlof salade

Bak 100 gram kalkoen of kip filet in een beetje olijfolie met zout/peper en kerriepoeder en 4 krieltjes.

Meng 200 gram gesneden witlof met plakjes wortel, stukjes dadel (van 2 dadels), partjes van 1 mandarijn, 4 gebrokkelde walnoten, een halve stengel bleekselderij (in stukjes), een eetlepel rozijnen en 1 kleine gesnipperde ui tot een salade. Maak een yoghurt dressing van een eetlepel yoghurtmayonaise, een theelepel balsamicoazijn, olijfolie en citroensap en zout/peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85 % cacao)



September Menu

Woensdag 20 september Balansdag

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaaltje kwark met aardbeien

Lunch

3 volkoren crackers met een gekookt ei, humus en hüttenkäse met plakjes tomaat en zout/peper

Tussendoor

Een bakje rauwkost of 10 amandelen

Diner

300-400 gram gewokte groente (naar keuze) met stukjes gebakken kipfilet of (wit)vis (100 gram) erdoor of apart

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)

Drink op deze dag 2 liter water en groene thee.

Beperk koffie tot 2 kopjes (natuurlijk zonder suiker en melk)

Succes!



September Menu

Donderdag 21 september **Herfst** 3 eetmomenten op de dag

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met stukjes verse ananas (of aardbeien), een snufje kaneel, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Lunch

Roerbak ei met ui, appel en tomaat

Fruit een klein gesneden uit in beetje olijfolie, voeg er kleine stukjes appel bij en kleine stukjes tomaat. Klop 2 eieren in een kom los en voeg toe.
Rul het ei en ui/appel/tomaat door elkaar, met wat zout en peper.

Avondeten

Vegetarische spaghetti

Kook 80 gram volkoren spaghetti volgens aanwijzing op de verpakking.
Fruit een uitje en teentje knoflook in 2 eetlepels olijfolie. Voeg 2 salieblaadjes toe (gescheurd) en een 1/2 courgette in dunne plakjes (met kaasschaaf) met een snufje cayennepeper. Bak 1 minuut. Voeg 100 gram tomaten (in stukken) toe, 1 eetlepel (light) kruidenkaas en kook tot saus. Serveer met de al dente spaghetti.
Garneer met 4 walnoten.

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)



September Menu

Vrijdag 22 september

Balansdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Stukjes verse ananas met een snufje kaneel

Lunch

1 volkoren boterham met een handje sla, plakjes kipfilet en mosterd of een **Energy Smoothie**; maak een smoothie (of roer door elkaar) van een banaan (in stukjes), 150 gram magere yoghurt, 3 eetlepels (soja)melk, 2 eetlepels havermout en een scheutje ahorn siroop.

Een bakje rauwkost

Tussendoor

1 gekookt ei of een haring

Avondeten

Maaltijd Salade

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, een 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.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Drink op deze dag 2 liter water en groene thee.

Beperk koffie tot 2 kopjes (natuurlijk zonder suiker en melk)

Succes!



September Menu

Zaterdag 23 september

Bij opstaan

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)

Tussendoor

Een appel of sinaasappel of fruit van het seizoen

Lunch

Een wrap, salade of volkoren (geroosterde boterham) met sla, reepjes avocado en plakjes zalm

Avondeten

Groentecurry met kip en een yoghurt kerrie saus

Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijfolie en fruit een in kleine stukjes gesneden ui glazig. Voeg 1 eetlepel kerriepoeder toe en 100 gram kip of kalkoenstukjes en bak dit tot het gaar is. Voeg 200 gram groente mix naar keuze toe (bijv. bloemkool, broccoli, wortel) en roerbak ongeveer 5 minuten.

Voeg een blikje tomatenstukjes (400 gram) toe en breng deze curry al roerend aan de kook. Breng op smaak met zout en peper (eventueel een beetje gekookt water, als de curry te dik is) en voeg 3 eetlepels Griekse Yoghurt toe aan de saus en warm op (niet koken).

Extra: een glas wijn en bakje popcorn of noten



September Menu

Zondag 24 september

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Tussendoor

Een banaan, appel of sinaasappel

Lunch

2x een snee roggebrood met avocado en plakjes zalm

Diner

Taco met champignons, gehakt (of kip) en cannellini bonen

Verhit in 1 eetlepel olijfolie 1 klein gesneden ui en 10 gesneden champignons (in plakjes). Voeg 100 gram runder gehakt toe en bak geruld bruin (of stukjes gebakken kip). Voeg 6 doormidden gesneden kerstomaten toe en 70 gram cannellini bonen (uitgelekt, uit blik) en laat 10 minuten sudderen. Bereid 1 tacoschelp volgens aanwijzing op de verpakking en vul met een handje rucola sla en het gehakt- (of kip)mengsel. Voeg als laatste een eetlepel zure room toe als dressing. Het overgebleven gehakt- (kip)mengsel kan zonder taco opgegeten worden.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)