

DE KOELKASTCOACH

30 DAGEN

Challenge

*Dag
1 t/m 7*



Boodschappenlijstje

 Zet alles op je lijst +



[Online bestellen? Klik hierboven!](#)

Groenten

- 2 tomaten
- 2 rijpe vleestomaten
- 2 potjes snoeptomaten
- 400 gram broccoli
- 1 komkommer
- 2 zakjes gemengde sla
- 3 rode paprika's
- 2 puntpaprika's
- 3 courgettes
- 200 gram groene asperges
- 4 bosuitjes
- 1 kleine aubergine
- 50 gram champignons
- 2 avocado's
- 1 zakje rucola
- 2 stronken witlof
- 1 teen knoflook
- verse peterselie
- verse munt
- verse basilicum
- één rood pepertje

Overige

- hummus
- oregano
- Provençaalse kruiden
- bouillonblokjes of bouillonpoeder
- olijfolie
- cocktailprikkers
- pesto olijven
- zout
- peper
- chiliflakes
- shoarmakruiden
- kaneel
- honing
- kerriepoeder
- sambal
- geraspte kokos
- witte balsamicoazijn
- bruine balsamicoazijn
- 1 reep 72% cacao of meer chocola

Vis

- 2 zalmfilets à 125 gram per stuk
- 2 blikjes tonijn op olijfolie basis
- 100 gram gerookte zalm

Fruit

- 2 kiwi's
- 1 sinaasappel
- 200 gram ananas
- 1 groene zure appel
- 1 banaan
- 1 limoen
- 3 mandarijnen
- rood fruit (diepvries)
- 1 kleine watermeloen
- 1 rijpe peer

Zuivel

- 50 gram zachte geitenkaas
- 5 plakken 30+ (geiten)kaas
- 1 bol mozzarella
- 1 potje fetakaas op oliebasis
- 2 bakken magere kwark van 1 kilo
- 100ml amandel-kokosmelk (Alpro)
- 1 zakje 30+ geraspte kaas
- 1 bakje mozzarella mini bolletjes
- 2 bakjes crème fraîche
- 1 bak volle yoghurt 500 mg

Vlees & gevogelte

- 2 kipfilets à 125/130gram per stuk
- 1 pakje kipfilet voor op brood
- 100 gram peper rosbeef

Eieren

- 8 eieren

Noten & zaden

- 30 gram pijnboompitten
- 1 zakje ongebrande/ongezouten walnoten
- 1 zak/bak ongebrande/ongezouten amandelen of hazelnoten
- 1 zakje amandelschaafsel
- 1 zakje zonnebloem- of pompoenpitten

Graanproducten

- 1 spelt- of desembrood
- 1 pak Wasa vezelrijk crackers

Dag 1

Kcal: 1381
Khd: 74 gr
Vet: 74 gr
Eiwit: 107 gr

Ontbijt

- 100 gram ananas in stukjes
- 200ml magere kwark
- één (el) eetlepel geroosterd amandelschaafsel

Tussendoor

- halve komkommer
- 30 gram zachte geitenkaas

Lunch

- 2 spelt- of desemboterhammen
- één plak 30+ (geiten)kaas
- een volle eetlepel hummus
- 2 tomaten
- rauwkost naar keuze

Het 'warme' gevoel dat je krijgt als je pepertjes eet, zorgt ervoor dat de vetverbranding geactiveerd wordt. Een schepje sambal kan dus geen kwaad!



Tussendoor

- 2 eetlepels ongebrande hazelnoten

Diner

- Toque Toque Rolletjes zie recept volgende pagina

Na het eten

- schaaltje snoeptomaatjes



Toque Toque Rolletjes

Wat heb je nodig voor 1 persoon:

1 kipfilet
1/4 aubergine
2 tl Provençaalse kruiden
1 tl oregano
1/4 bol mozzarella
een mespuntje fijngesneden rode peper
20 gram pijnboompitten
1/2 tl bouillonpoeder
1 bouillonblokje
broccolirosjes +/- 200 gram
4 el olijfolie
peper en zout
keukenmachine of staafmixer
cocktailprikkers

Snijd de aubergine in middelgrote stukjes. Doe de stukjes in verhitte koekenpan met 1 el olijfolie en fijngesneden peper. Zachtjes garen.

Voeg na 5 minuten weer 2 el olijfolie, 1 tl Provençaalse kruiden een een beetje zout toe.

Maak de kipfilet schoon en snijd deze horizontaal doormidden.

Zet een pan met water op het vuur met een bouillonblokje voor de broccoli.

Rooster de pijnboompitten. Doe de pitjes in een keukenmachine.

Snijd de mozzarella in blokjes. Voeg deze samen met de aubergine bij de pijnboompitten. Maal dit tot een gladmengsel.

Voeg 1 tl oregano plus peper en 1/2 tl bouillonpoeder toe. Meng dit nogmaals. Even proeven of je het smaakvol genoeg vindt. Niet? voeg nog wat oregano, peper en zout toe.

Leg de 2 plakken kipfilet op een werkblad. Schep op iedere filet een schep van het auberginemengsel.

Vouw de kipfilet dicht en steek aan alle kanten dicht met een paar cocktailprikkers.

Kook de broccoli.

Besprenkel de buitenkant van de kip pakketjes met olijfolie, Provençaalse kruiden, peper en zout.

Bak de kippakketjes aan alle kanten bruin en gaar in een koekenpan. Serveer de kip samen met de broccoli.



Medische disclaimer

Hoewel aan alle pagina's van de programma's van 'De KoelkastCoach o.a. hetkoelkastcoachdieet, de 30, 60 & 90 DAGEN CHALLENGE' de grootst mogelijke zorg is besteed, kunnen er geen rechten aan worden ontleend. De KoelkastCoach aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid die zou kunnen voortvloeien uit de inhoud van deze programma's.

De programma's geven geen medisch advies. Wanneer je gezondheidsklachten hebt, is het raadzaam ten allen tijde contact op te nemen met jouw huisarts of specialist.

De informatie in deze programma's is in geen enkel geval een vervanging van de informatie die door de arts of specialist wordt verstrekt.

© Sabine Leijten | De KoelkastCoach november 2017
Niets van deze uitgaven mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie.