

DE KOELKASTCOACH

90 DAGEN

Challenge

*Dag
15 t/m 21*



Boodschappenlijstje



Online bestellen? Klik hierboven!
Check je keukenkastjes voor bestellen :)

Groenten

- 6 (tros)tomaten
- 1 doosje cherrytomaatjes
- 2 komkommers
- 1 zakje gemengde sla
- 3 rode paprika's
- 2 courgettes
- een doosje champignons
- 2 avocado's
- 1 puntpaprika
- 1 zakje sjalotjes
- 1 krop ijsbergsla
- 200 gram gewassen spinazie
- 4 wortelen
- 5 rode uien
- verse basilicum

Overige

- humus naar keuze
- 1 zakje geraspte kokos
- 1 fles biologische of gewone ketchup
- 1 klein blikje/potje biologische maïs
- hamburger kruiden
- 1 reep pure chocola 72% of meer cacao
- 1 bakje/blikje olijven
- bruine balsamicoazijn
- een potje augurken

Graanproducten

- 1 spelt- of desembrood
- 1 pak Wasa vezelrijk crackers
- 1 pak rijst-, mais-, spelt of quinoawafels

Eieren

- 10 eieren

Fruit

- 3 sinaasappels
- 100ml verse sinaasappelsap of perssinaasappelen
- 1 net mandarijnen
- 3 groene zure appels
- 2 bananen
- 2 doosjes frambozen vers of diepvries

Zuivel

- 100 gram zachte geitenkaas
- 1 pakje 30+ plakken (geiten)kaas
- 1 pak halfvolle yoghurt
- 1 bakje demi crème fraîche
- 1000 ml magere Griekse yoghurt
- 1 mozzarella bol
- 1 zakje geraspte 30+ kaas
- 1 kuipje Slangie smeerkaas

Vlees & gevogelte

- 1 kipfilet à 125
- 2 pakjes kipfilet voor op brood
- 1 pakje rookvlees
- 1 tartaartje
- 1 gerookte kipfilet
- 300 gram runde gehakt

Vis

- 2 blikjes tonijn op waterbasis
- 50 gram gerookte zalm
- 1 zalmfilet à 125 gram

Noten & zaden

- 1 zak/bak ongebrande/ongezouten walnoten
- 1 zak/bak ongebrande/ongezouten amandelen of hazelnoten of gemengde noten
- 1 zakje zonnebloem- of pompoenpitten

Dag 21

Kcal: 1410
Khd: 59 gr
Vet: 89 gr
Eiwit: 82 gr

Ontbijt

- 2 geroosterde spelt-, of deemboterhammen
- 1 plak 30+ (geiten)kaas
- 3 plakken kipfilet

Tussendoor

- 20 gram walnoten

Lunch

Omelet van 3 eieren

- één heel ei
- 2x alleen het eiwit van het ei
- gebakken ui, paprika etc.
- 50 gram kipfilet voor op brood

Tussendoor

- een sinaasappel

Diner

- 2 Hamburgers zonder brood zie recept

Na het eten

- rauwkost naar keuze
- een volle el humus



Mocht je humus een beetje saai vinden, dan kun je er altijd een beetje sambal of ander kruiden aan toevoegen. Specerijen zijn goed voor je spijsvertering en vetverbranding, ze houden je lichaam actief.



Hamburgers zonder brood

Wat heb je nodig:

- 150 gram rundergehakt
- 2 rode uien
- 2 rijpe tomaten
- 2 augurken
- 4 bladeren
- ijsbergsla
- 2 tl crème fraîche
- 1 tl Italiaanse kruiden
- zout en peper
- 1 ei
- 1 el biologisch ketchup of gewone ketchup
- kerriepoeder
- paprikapoeder
- gehaktkruiden
- 2 el olijfolie

Snijd één ui en de tomaten in kleine blokjes. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak hierin de ui en tomaten. Voeg de Italiaanse kruiden toe plus peper en zout naar smaak.

Snijd het andere rode uitje in kleine stukjes. Doe het gehakt in een kom. Het gesnipperde uitje, kruiden, ei, ketchup, zout en peper mogen bij het gehakt. Meng dit goed door elkaar.

Was de slabladeren en laat deze uitlekken op een stuk keukenpapier. Maak van het gehakt 2 hamburgertjes. Bak deze in een anti-aanbakpan, als het een nieuwe pan is kan het zonder olie. Anders gebruik je 1 eetlepel.

Was de slabladeren en laat deze uitlekken op een stuk keukenpapier. Leg 2 bladeren ijsbergsla op een bord.

Je mag nu gaan stapelen. Eerst de hamburger, dan een beetje van het tomatenmengsel, een plak augurk en als laatste een theelepeltje crème fraîche.

Hoppa, en klaar ben je! Aaaaaaaaan taaaaaaaffffffeeeeeel! ☺

♥ Tip: Als je van te voren wilt weten of je het gehakt voldoende hebt gekruid, bak dan eerst een heel klein stukje. Even proeven en misschien wat extra's toevoegen.

Disclaimer

Hoewel aan alle pagina's van de programma's van De KoelkastCoach o.a. het koelkastcoachdieet, 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 men gezondheidsklachten heeft, is het raadzaam ten allen tijde contact op te nemen met zijn/haar eigen 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.

Niets van alle uitgaven mag worden verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie of delen met derden.

De KoelkastCoach © november 2016