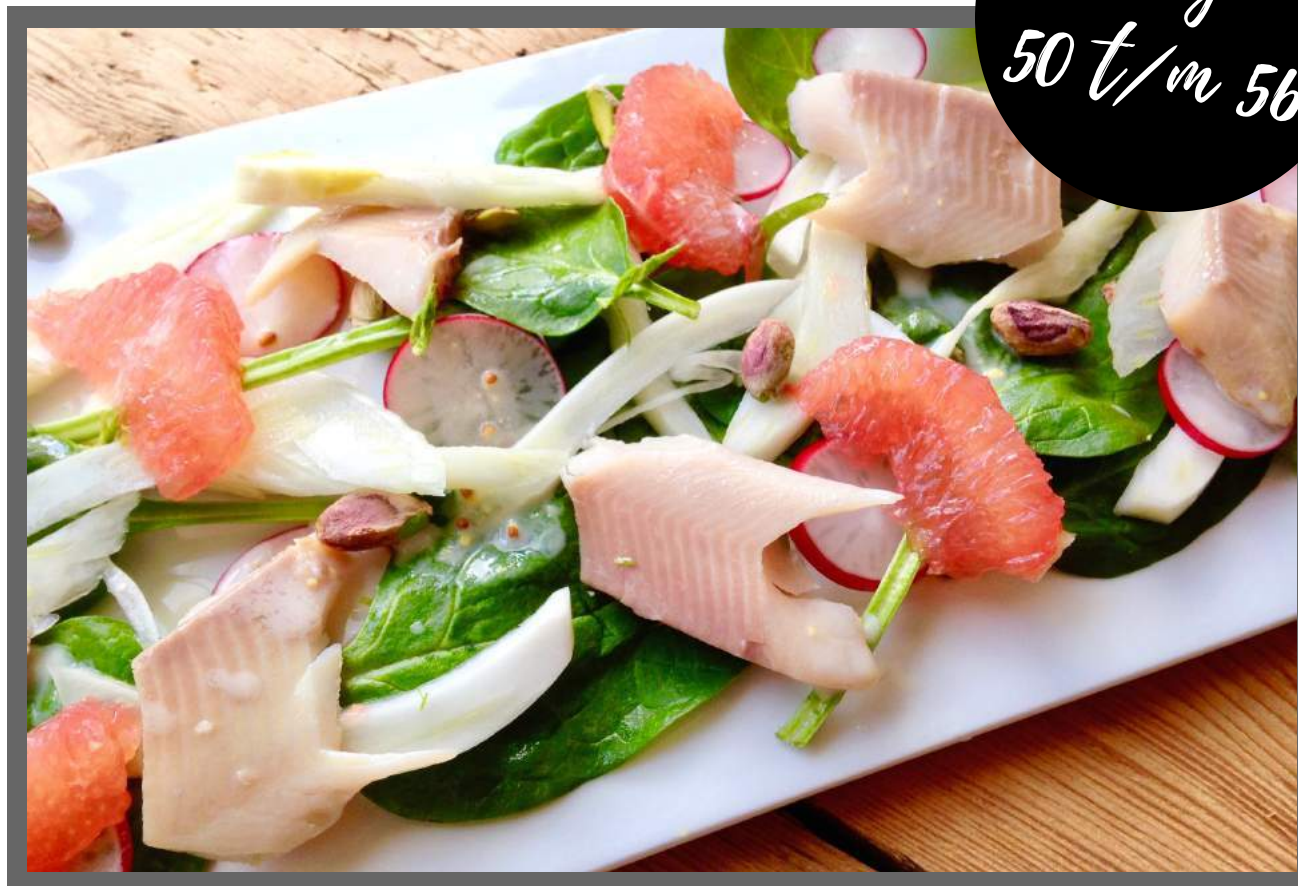


DE KOELKASTCOACH

60 DAGEN

Challenge

*Dag
50 t/m 56*



Boodschappenlijstje



Groenten

- 6 (tros)tomaten
- 200 gram broccoliroosjes
- 1 zak gemengde sla
- 1 wortel
- 1 doosje (kastanje)champignons
- 100 gram spinazie
- 1 courgette
- 3 rode paprika's
- 3 rode uien
- 2 stuks avocado
- 4 komkommers
- 1 knolselderij
- 1 sjalotje
- 1 bosje verse basilicum
- 2 bosjes verse peterselie
- 1 bosje verse munt
- 1 zoete aardappel (250 gram)
- 2 zakjes veldsla
- 1 zakje rucola
- 200 gram bloemkool
- 3 potjes snoeptomaatjes
- 100 gram witlof
- 1 venkelknol
- 1 aubergine
- knoflook
- 1 bos bleekselderij
- 4 bosuitjes
- klein bosje bieslook
- klein bosje dille
- 5 radijsjes
- verse Italiaanse kruiden
- 150 gram haricots verts
- 1 prei

Overige

- humus naar keuze
- 1 doosje bouillonblokjes of poeder
- 5 Spices
- satéstokjes
- grove mosterd
- groene olijven
- potje kappertjes

Vis

- 1 zalnfilet à 125 gram
- 1 pakje gerookte forel
- 50 gram garnaltjes of andere vis naar keuze
- 1 blikje tonijn op waterbasis

Fruit

- 2 kiwi's
- 1 sinaasappel
- 1 grapefruit
- 3 mandarijnen
- 1 rode appel
- 1 groene zure appel
- 1 doosje verse frambozen
- 2 citroenen
- 100 ml verse sinaasappelsap
- 1 doosje blauwe bessen
- 100 gram ananas diepvries

Zuivel

- 1 pakje 30+ plakken (geiten)kaas
- 1 pak halfvolle yoghurt
- 1 bakje demi crème fraîche
- 1000 ml magere kwark of Griekse yoghurt
- 30 gram harde geitenkaas
- 1 bakje Philadelphia light
- 1 stukje zachte geitenkaas
- 75 gram fetakaas
- 1 pakje (soja)room
- 1 dikke plak 30+ kaas voor de schnitzel
- 1 pakje mozzarellabolletjes

Vlees & gevogelte

- 1 gerookte kipfilet
- 1 pakje kipfilet voor op brood
- 2 kipfilets à 125 gram

Eieren

- 10 eieren

Graanproducten

- 1 pak Wasa vezelrijk crackers

Noten & zaden

- 1 zak/bak ongebrande/ongezouten walnoten
- 1 zak/bak ongebrande/ongezouten amandelen
- 1 zak/bak ongebrande/ongezouten hazelnoten
- 1 zak/bak ongebrande/ongezouten gemengde noten
- 1 zak/bak pijnboompitten
- 20 gram pistachenoten
- 20 gram sesamzaadjes

Online bestellen? [Klik hierboven!](#)
Check je keukenkastjes voor bestellen :)

Dag 52

Kcal: 1460
Khd: 54 gr
Vet: 87 gr
Eiwit: 65 gr

Ontbijt

- een gebakken eitje
- één tomaat
- 25 gram geitenkaas
- een halve avocado
- een handje rucola
- Maak er iets lekkers van!

Tussendoor

- een schaaltje frambozen of ananas

Wist je dat forel een goede bron is om ontstekingen te remmen? Vette vis soorten bevatten omega, dat is een natuurlijke ontstekingsremmer. Minimaal 2x in de week vette vis eten is geen overbodige luxe. Enne... heb je wel eens een forel gezoend? Nou, dat kan best want het helpt je namelijk sneller van een koortslip af. ☺

Lunch

- 3 Wasa vezelrijk crackers
- rookvlees voor op 2 crackers
- Philadelphia light voor op 1 cracker
- rauwkost naar keuze

Tussendoor

- halve paprika
- een volle el humus

Diner

- Forel venkelsalade

Na het eten

- een handje ongebrande noten naar keuze max. 20 gram







Forel venkelsalade

Wat heb je nodig:

- 1 venkelknol
- 100 gram gerookte forel
- 1 grapefruit
- 50 gram gemengde salade
- 3 radijsjes
- 1 el magere kwark
- 20 gram pistache nootjes (liefst ongebrand)
- dressing: 1 el olijfolie - 2 el witte balsamicoazijn - 1 tl mosterd
- 1 tl verse dille
- 1 tl verse bieslook

Doe de gemengde sla in een kom. Snijd de venkel en de radijsjes in hele dunne plakjes. Deze mogen bij de gemengde sla.

Schil de grapefruit en snijd van de helft de partjes uit het vruchtvlees, van de andere helft pers je het sap boven een kommetje.

Meng in het kommetje het grapefruitsap met de mosterd, kwark, balsamicoazijn en de olie.

Verdeel dit goed over de salade.

Snijd de verse kruiden fijn.

Verdeel de salade over een schaal. De grapefruit en de kruiden over.

Pluk de forel in grove stukken ook deze mag over de salade. Pistache nootjes en dressing erover en je kunt aan tafel.

♥ Tip: De pistache zijn ook prima te vervangen door hazelnoten. De onbewerkte naturel variant dan welteverstaan ☺

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