

New

DE KOELKASTCOACH

FATBURN

Challenge

*Dag
8 t/m 14*



Boodschappenlijstje

 Zet op mijn lijst +



[Online bestellen? Klik hierboven!](#)

Groenten

- 3 komkommers
- 500 gr snoeptomaatjes
- 20 gr cherrytomaatjes
- 1 tomaat
- 1 bosui
- 1 rode ui
- 2 avocado's
- 300 gr broccoli(roosjes)
- 5 (rode) paprika's
- 2 rode puntpaprika's
- 3 courgettes
- 2 wortels
- 2 x 100 gr gemengde sla of sla naar keuze
- 50 gr veldsla
- 50 gr verse spinazie
- 2 portobello's
- granaatappelpitjes
- 1 stukje gember

Overige

- peper
- zout
- kerriepoeder
- paprikapoeder
- mosterd
- Provençaalse kruiden
- italiaanse kruiden
- oregano
- 2 takjes tijm
- 2 takjes rozemarijn
- 4 sprieten bieslook
- citroenrasp
- nootmuskaat
- kaneel
- geraspte kokos
- bouillonblokjes
- olijfolie
- bakje olijven
- potje zongedroogde tomaten
- hummus

Vis

- 1 zalmfilet à 125 gr
- 1 scholfilet à 125 gr
- 1 pakje gerookte zalm à 100 gr
- 1 blikje tonijn op waterbasis

Fruit

- 1 banaan
- 1 kiwi
- 1 mandarijn
- 1 citroen
- 3 (groene) appels
- 100 gr frambozen of aardbeien
- 20 gr blauwe bessen
- 50 gr mango (diepvries)

Zuivel

- bakje Hüttenkäse
- 125 gr crème fraîche
- 50 gr roomboter
- 500 ml Griekse yoghurt
- 40 gr parmezaanse kaas
- 120 gr fetakaas
- 100 gr ricotta
- 80 gr zachte (geiten)kaas
- bakje mozarellabolletjes
- 10 plakken kaas
- 12 eieren

Vlees & gevogelte

- 1 kipfilet à 100 gr
- 50 gr kippengehakt
- 50 gr gerookte kip
- 1 pakje kipfilet voor op brood

Noten & zaden

- 1 zakje/bakje walnoten
- 1 zakje/bakje pijnboompitten
- 1 zakje/bakje ongebrande amandelen
- 1 zakje/bakje gemengde noten
- 1 zakje/bakje pistachenoten

Graanproducten

- pak Atkins of TastyBasic crackers
- 6 TastyBasic boterhammen
- 50 gr ongekookte quinoa
- 30 gr haverhout

Dag 8

Ontbijt

- 2 Atkins crackers of TastyBasics crackers
- Hüttenkäse
- fijngesneden tomaatjes
- peper en zout

Lunch

- Zie recept Komkommerbroodje

Komkommer bevat maar 14 kcal per 100 gram. Tijdens het afvallen kun je dus wel een voorraadje komkommers in de koelkast aanleggen, want je kunt je er vol aan eten zonder er dik van te worden.



Snacks (bepaal zelf wanneer je dit eet)

- 20 gram walnoten
- 100 gram frambozen of aardbeien

Diner

- Zie recept Frisse zalm met gegrilde avocado



Komkommerbroodje

Wat heb je nodig voor 1 portie:

- halve komkommer
- blikje tonijn op waterbasis
- kwart fijngesneden appel
- 1 volle el crème fraîche
- halve bosui in ringetjes gesneden
- halve avocado
- 1 tl kerriepoeder
- 1 volle tl mosterd
- paar snoeptomaatjes
- 1 el geroosterde amandelen
- halve tl Provençaalse kruiden
- peper en zout

Laat de tonijn uitlekken boven een vergiet.

Schil de avocado en prak deze fijn. Meng de tonijn met de avocado, fijngesneden appel, bosuiringetjes, crème fraîche, mosterd, kerriepoeder, Provençaalse kruiden, peper en zout.

Snijd de snoeptomaatjes in partjes en meng ook deze door de tonijnsalade.

Was de komkommer en hol deze uit. Vul de komkommer met het tonijnmengsel.

Rooster de amandelen en verdeel deze over de komkommer.