



PuurFiguur

VITAMINE C-RIJK DAGMENU

Ontbijt

Kiwi-avocadosmoothie

Ingrediënten

1 kiwi

½ avocado

75 gram verse spinazie

200 ml water

20 gram cashewnoten

Bereidingswijze

1. Was de kiwi grondig (schillen is niet nodig!), verwijder de harde onderkant en snijd doormidden. Doe in een blender.
2. Voeg het vruchtvlees van de avocado aan de blender toe.
3. Voeg de rest van de ingrediënten toe (de spinazie als laatste).
4. Blend tot een gladde smoothie.
5. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan een scheutje water toe en blend nogmaals.

Variatietip

Vervang de cashewnoten door amandelen.

Voedingswaarden (per portie)

Kcal	343 calorieën
Eiwitten	9 gram
Koolhydraten	16 gram
Vetten	26 gram
Vezels	11 gram

Tussendoortje

Paprika met Hüttenkäse

Ingrediënten

1 gele of rode paprika

75 gram Hüttenkäse

Optioneel

Zeezout en zwarte peper

Bereidingswijze

1. Snijd de paprika in reepjes.
2. Schep de Hüttenkäse in een kommetje.
3. Optioneel: voeg een snufje zeezout en zwarte peper toe en roer door.
4. Dip de reepjes paprika in de Hüttenkäse.

Health-feitje

Gele en rode paprika's bevatten meer vitamine C dan hun groene broertje.

Voedingswaarden (per portie)

Kcal	106 calorieën
Eiwitten	11 gram
Koolhydraten	8 gram
Vetten	3 gram
Vezels	3 gram

Lunch

Tomatensalade

Ingrediënten

250 gram cherrytomaten
75 gram verse rode kool
(heel of voorgesneden)
50 gram verse spinazie
2 eieren
2 el Griekse yoghurt
20 gram zonnebloempitten
Zeezout en zwarte peper

Bereidingswijze

1. Kook de eieren naar wens (6 minuten voor zachtgekookte eieren, 8 minuten voor hardgekookte eieren).
2. Halveer de cherrytomaten en snijd de rode kool in dunne reepjes. Doe in een kom.
3. Voeg de spinazie, de Griekse yoghurt, de zonnebloempitten en een snuf zeezout en zwarte peper toe. Hussel door elkaar.
4. Snijd de eieren in vieren en plaats bovenop de salade.

Variatietip

Vervang de spinazie door een slasoort naar keuze.

Voedingswaarden (per portie)

Kcal	411 calorieën
Eiwitten	30 gram
Koolhydraten	14 gram
Vetten	28 gram
Vezels	7 gram

Tussendoortje

Ananas-boerenkoolsmoothie

Ingrediënten

50 gram boerenkool
100 gram ananas (vers of uit de diepvries)
150 ml water
50 ml kokosmelk (uit blik)
1 el lijnzaad

Bereidingswijze

1. Doe alle ingrediënten in een blender (de boerenkool als laatste).
2. Blend tot een gladde smoothie.
3. Vind je de smoothie te dik? Voeg dan een scheutje water toe en blend nogmaals.

Budgettip

Koop diepvriesfruit in plaats van vers fruit, dat is een stuk goedkoper én maakt je smoothie lekker koel.

Voedingswaarden (per portie)

Kcal	242 calorieën
Eiwitten	6 gram
Koolhydraten	18 gram
Vetten	15 gram
Vezels	6 gram

Diner

Gevulde kipfilet en gestoomde bloemkool

Ingrediënten

1 kipfilet (175 gram)
50 gram fetakaas
300 gram bloemkool
1 tl gedroogde rozemarijn
1 el pijnboompitten
Olijf- of kokosolie
Zeezout en zwarte peper

Bereidingswijze

1. Snijd de kipfilet over de breedte in, maar niet helemaal door. Klap open, zodat je de kipfilet kunt vullen.
2. Optioneel: rooster de pijnboompitten kort in een droge koekenpan.
3. Vul de kipfilet met fetakaas en pijnboompitten, en bestrooi met een snufje zeezout en zwarte peper.
4. Verhit een eetlepel olie in een koekenpan en bak de kipfilet om en om op laag vuur in 10 à 15 minuten gaar.
5. Snijd ondertussen de bloemkool in roosjes en stoom deze in 8 à 10 minuten gaar.
6. Serveer de gevulde kipfilet met de gestoomde broccoli, en strooi de rozemarijn over het geheel.

Voedingswaarden (per portie)

Kcal	523 calorieën
Eiwitten	57 gram
Koolhydraten	11 gram
Vetten	29 gram
Vezels	7 gram

Voedingswaarden van dit dagmenu

- ✓ Energie: 1625 kcal
- ✓ Eiwitten: 112 gram
- ✓ Koolhydraten: 67 gram
- ✓ Vetten: 101 gram
- ✓ Vezels: 33 gram

Direct afvallen met het Smoothieplan

Als je geïnteresseerd bent om in 21 dagen meer energie te krijgen, beter en dieper te slapen en 5 kilo af te vallen, dan is het Smoothieplan wellicht wat voor jou!

Volg het 21-daagse Smoothieplan om:

- Gezond af te vallen (tot 2 kilo per week)
- Meer energie te krijgen
- In 21 dagen een gezond lichaam te krijgen



Geef je lichaam en brein een frisse start door heerlijke, gezonde smoothies vol belangrijke vitamines, mineralen en voedingsvezels te drinken!

JA, IK WIL AFVALLEN MET BEHULP VAN HEERLIJKE SMOOTHIES