

SANASLANK AFSLANKCHALLENGE



DETOX

Houd de volgende eetmomenten aan,
stel zelf je maaltijden en tussendoortjes
samen.



- *Ontbijt*
- *Tussendoor*
- *Lunch*
- *Tussendoor*
- *Warme maaltijd*
- *Tussendoor*

**6/7/8
MAART**

SANALSANK AFSLANKCHALLENGE



ONTBIJT

- 2 grote glazen water
- 2 capsules Darm Support
- 20 ml Detox en Clean



En kies één van
de ontbijtjes!

Smoothie van 150 ml magere yoghurt,
1 uitgeperste sinaasappel en 1 banaan

200 gram magere **kwark**
met 6 eetlepels ongezoete muesli

2 sneden **volkorenbrood**,
besmeerd met halvarine of margarine,
belegd met mager broodbeleg.

1 snee volkorenbrood,
2 volkoren **knäckebröd**,
besmeerd met halvarine of margarine,
belegd met mager broodbeleg.

35 gram havermoutvlokken met 250 ml
halfvolle melk of **ongezoete sojamelk**,
verwarmen in een steelpan
en 5 minuten zachtjes doorkoken.

SANASLANK AFSLANKCHALLENGE

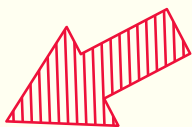


TUSSENDOOR

- 1 groot glas water

Kies één van
de tussendoortjes!

1 stuk of 125 gram **fruit**
(LET OP! Maximaal 2 stuks fruit
per dag nemen)



1 volkoren **knäckebröd**
besmeerd met halvarine of
margarine
en belegd met mager broodbeleg

Gekookt **ei**

Schaaltje **rauwkost**

6 **olijven**

Een kop heldere **bouillon**

3 **augurken**

150 gram magere **zuivel**

30 gram **ongezouten noten**
zoals walnoten of amandelen
(LET OP! Maximaal 1 keer per dag)

SANASLANK AFSLANKCHALLENGE



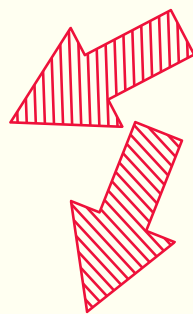
LUNCH

Kies één van de
lunches!

2 **volkoren boterhammen**, besmeerd met halvarine of margarine en belegd met mager beleg.

Rauwkostsalade met **rauwkost** naar keuze. 150 gram magere **zuivel**.

Een **salade** van 100 gram gemengde sla, verschillende soorten rauwkost zoals tomaat, komkommer, paprika, radijs, een eiwitbron zoals 50 gram mager vlees, 50 gram vis, 1 handje ongezouten noten of 25 gram kaas, een dressing van 1 theelepel azijn, 1 eetlepel olijfolie, versgemalen peper, zeezout en kruiden naar smaak. Eet hier twee **volkoren boterhammen** bij, eventueel besmeerd met halvarine of margarine.



• 1 groot glas water

1 **volkorenwrap** besmeerd met roomkaas light met bieslook, belegd met blaadjes ijsbergsla, plakjes komkommer en 50 gram mager vlees zoals kipfilet of ham of 50 gram vis zoals gerookte zalm. Breng op smaak met versgemalen peper.

1 **volkoren boterham** en 2 **volkoren knäckebröd** besmeerd met halvarine of margarine en belegd met mager beleg. Rauwkostsalade met **rauwkost** naar keuze. 150 ml magere **zuivel**.

SANASLANK AFSLANKCHALLENGE



WARME MAALTIJD

- 1 groot glas water

Stel je maaltijd samen
met keuze uit deze
ingrediënten!

125 gram mager **vlees**, 125 gram **vis**
of een vegetarische vervanger zoals
2 **eieren**, 50 gram **kaas** of een
vegetarisch product

Verse en gedroogde **kruiden** naar
smaak, versgemalen peper en
zeezout

50 gram **zilvervliesrijst**, 50 gram
volkorenpasta of 1 gekookte
aardappel

Minimaal 200 gram **verse groenten**

Maximaal 2 eetlepels **smaakmaker**
zoals tomatenpuree, kikoman
sojasaus, demi crème fraiche,
tomatenstukjes uit blik, mosterd,
Zwitserse strooikaas.

