



30-dagen Challenge

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
Ontbijt rond 07:00 uur	Yoghurt	Fruit-pannenkoek	Groene smoothie	Overnight Oats	Smoothiebowl	Bananen-pannenkoek	Omeletje
	Griekse yoghurt 0% vet 1 tl kaneelpoeder Halve appel	4 el boekweitmeel 1 Banaan 2 Eieren Amandelmelk Bakken in kokosolie	Spinazie Kokoswater Mango Eiwitpoeder	Plant-aardige melk Havermout	Frambozen Yoghurt 0% vet Blauwe bessen Honing Noten (Fruit naar keuze)	2 eieren 1 banaan Kaneelpoeder Bakken in kokosolie	2 Eieren (evt met uien, spinazie, champignons, snufje zout, zwarte peper of diverse andere kruiden)
	Snack rond 10.00 uur	vers fruit	vers fruit	vers fruit	vers fruit	vers fruit	vers fruit
Lunch rond 13:00 uur	Sla-wrap	Kip/Tonijnsalade	Tomatensoep	Aardbeien-smoothie	Omelet wrap	Salade met kikkererwten	Bessen smoothie
	1 Blad sla Avocado Kipfilet Tomaat Komkommer	Sla Avocado Tomaten Kipfilet/Tonijn Rode ui Peper Zout	Uien, knoflook, peper, zout, wortel, blikje tomatenpuree 3 takken Tijm 2 groenten-bouillonblok 8-10 Tomaten 750 ml Water	Aardbeien 1 gekookte rode biet ½ rode paprika 20g Havermout Ongezouten amandelen 1 el Yoghurt 100 ml amandelmelk Eiwitpoeder	2 eieren Amandelmelk Peper/zout Kruiden naar keuze Bakken in olijfolie Vullen met 1 biet in reepjes Geitenkaas Sla	Kikkererwten bakken met uien en knoflook Peper/zout Kruiden naar keuze Sla Tomaat Komkommer ½ avocado	Blauwe bes Frambozen Aardbei Stukje gember Amandelmelk Eiwitpoeder
	Snack rond 16.00 uur	vers fruit	vers fruit	vers fruit	vers fruit	vers fruit	vers fruit
Diner rond 18:00 uur	Groentewok	Courgetti	Broccoliwok	Chili sin carne	Garnalensalade	Bloemkoolnasi	Zoete patat
	Ui/Knoflook fruits in olijfolie Kip Roerbakgroente Diverse kruiden	Courgetti Rode ui Teentje knoflook Gerookte kip Bosui Roomkaas light Peper/zout	Kip of vis Gestoomde broccoli Wokken in ui/knoflook Kruiden naar keuze	Kidneybonen Blik gepelde tomaten & maïs 1 el Tomaten-puree 2 Paprika's 2 Rode uien 1 koriander Zout/peper	Garnalen bakken in ui, knoflook, zout en peper Spitskool en haricots verts toevoegen Salade mengen van komkommer, halve avocado en tomaat	Ui, knoflook, komijn, kurkuma, laos, ketumbar fruits in olijfolie Blik Mexicaanse mix Bloemkoolrijst	Zoete aardappelfriet 2 tl uien-, knoflook-, paprikapoeder Besprenkelen met olijfolie Oven: 35 min 230 °C Serveren met salade