



Jacqueline van Dijk

Thuistrainen, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 20 Balansdag

Bij opstaan

1 glas lauw water met een halve uitgeperste citroen

Ontbijt

Schaaltje magere yoghurt met vers fruit (bijvoorbeeld aardbeien, kiwi, meloen, appel, sinaasappel en grapefruit)

Tussendoor

1 glas water van 250ml water met 1 theelepel appelazijn (drink met een rietje of drink erna nog een glas water zonder appelazijn)

Lunch

2 volkoren crackers met makreel of kipfilet of humus of hüttenkäse en plakjes tomaat (zout/peper) en een gekookt ei

Tussendoor

Bakje rauwkost

1 glas water van 250 ml met 1 theelepel appelazijn

Avondeten

Kipsalade met eikenblad sla

- Bedek een groot bord met eikenbladsla
- Gril 100 gram kipfilet met zout/peper, snij in stukjes en meng door de sla
- 1/2 avocado in stukjes snijden en meng door de sla
- Meng 1 volle lepel hüttenkäse door de sla
- Maak de salade af met dressing van olijfolie/balsamicoazijn en wat zout en peper

Extra: 10 olijven of een stukje pure chocolade (85%)

Drink vandaag 1,5 liter water en bij voorkeur groene thee en beperk het koffie drinken tot 3 kopjes.

Succes!



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 21 (3 eetmomenten)

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

2 volkoren crackers of 2 volkoren boterhammen met jam of sla met 30+kaas en tomaat/komkommer of light kruidenkaas of met rosbief of met kipfilet of met een gekookt ei en tomaat (met zout/peper) of een **Boerenomelet**

Verhit een koekenpan met 2 el olijfolie en bak 200 gram gemengde roerbakgroenten beetgaar. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan de groenten. Laat de omelet, met deksel op de pan, stollen en draai om met behulp van een bord. Nog een paar minuten laten garen. Versgemalen peper en snufje zout naar smaak toevoegen.

Lunch

200 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 2 eetlepels blauwe bessen en 3 walnoten.

Bakje rauwkost en "onbeperkt snoepgroente".

Avondeten

Volkoren pasta naar keuzen, garnalen en verse spinazie

Kook 50 gram (volkoren) pasta. Fruit een ui en eetlepel knoflook in een eetlepel olijfolie, doe de 250 gram spinazie erbij en roerbak ongeveer 2 minuten. Voeg 100 gram gepelde (voorgekookte) grote garnalen toe en zout/peper en laat nog 2 minuten opstaan/roer af en toe door. Voeg de pasta bij het spinazie mengsel met nog 5 doorsneden cherrytomaatjes. Verwarm alles nog ongeveer 1 minuut. Voeg zout/peper naar smaak toe.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 22 (3 eetmomenten)

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

2 volkoren crackers of 2 volkoren boterhammen met jam of sla met 30+ kaas en tomaat/komkommer of light kruidenkaas of met rosbief of met kipfilet of met een gekookt ei en tomaat (met zout/peper) of een **Boerenamelet**

Verhit een koekenpan met 2 el olijfolie en bak 200 gram gemengde roerbakgroenten beetgaar. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan de groenten. Laat de omelet, met deksel op de pan, stollen en draai om met behulp van een bord. Nog een paar minuten laten garen. Versgemalen peper en snufje zout naar smaak toevoegen.

Lunch

200 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 2 eetlepels blauwe bessen en 3 walnoten.

Bakje rauwkost en "onbeperkt snoepgroente".

Avondeten

Noedels met paddenstoelen

Kook 50 gram noedels. Snij 1 portobello, 50 gram oesterzwammen, 50 gram champignons klein of andere champignons naar keuze. Snij een halve Chinese kool fijn. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en wok 1 gesnipperde ui, 100 gram hele kleine stukjes kipfilet en de paddenstoelen, ongeveer 5 minuten. Voeg de Chinese kool erbij. Mix eventueel 50 gram groene of rode curry toe en laat 5 minuten doorgaren.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 23 (3 eetmomenten)

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

2 volkoren crackers of 2 volkoren boterhammen met jam of sla met 30+ kaas en tomaat/komkommer of licht kruidenkaas of met rosbeef of met kipfilet of met een gekookt ei en tomaat (met zout/peper) of een **Boerenomelet**

Verhit een koekenpan met 2 el olijfolie en bak 200 gram gemengde roerbakgroenten beetgaar. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan de groenten. Laat de omelet, met deksel op de pan, stollen en draai om met behulp van een bord. Nog een paar minuten laten garen. Versgemalen peper en snufje zout naar smaak toevoegen.

Lunch

200 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten.

Bakje rauwkost en "onbeperkt snoepgroente".

Avondeten

Kabeljauw met pittige rode pesto

Maak de pesto (voor meerdere dagen/ of personen) door in de blender samen te brengen, 1 blik van 400 gram tomatenblokjes, 1 eetlepel olijfolie, theelepel knoflook, 150 gram zongedroogde tomaatjes (op knoflook/olijfolie basis), ½ of 1 rode peper (ontdaan van zaadjes) en maal tot gladde pesto. Voeg zout naar smaak toe. Kook 2 kruimige aardappelen of bak in olijfolie. Kook of bak/grill 100 gram kabeljauw en bedek op je bord ruimschoots met de pesto en bestrooi met een beetje verse peterselie

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 24 (3 eetmomenten)

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

2 volkoren crackers of 2 volkoren boterhammen met jam of sla met 30+ kaas en tomaat/komkommer of light kruidenkaas of met rosbief of met kipfilet of met een gekookt ei en tomaat (met zout/peper) of een **Boerenomelet**

Verhit een koekenpan met 2 el olijfolie en bak 200 gram gemengde roerbakgroenten beetgaar. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan de groenten. Laat de omelet, met deksel op de pan, stollen en draai om met behulp van een bord. Nog een paar minuten laten garen. Versgemalen peper en snufje zout naar smaak toevoegen.

Lunch

200 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten.
Bakje rauwkost en "onbeperkt snoepgroente".

Avondeten

Mihoenroerbakschotel met gehakt

Bereid 50 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Bak in een koekenpan met een beetje olijfolie 100 gram rundergehakt (geruld)

Voeg 1 lente ui (klein gesneden), 1 wortel (in plakjes) en 200 gram broccoli (in kleine roosjes) toe en bak ongeveer 4 minuten. Meng met 1 eetlepel ketjap en 1 eetlepel chilisaus. Giet de mihoen af en voeg bij de groente. Verwarm nog ongeveer 3 minuten. Verdeel wat verse koriander of verse munt over de mihoen op je bord en eventueel met een beetje limoensap.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 25

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten

Lunch

Wortel-paprika soep (4 porties of ook voor de volgende dag)

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit hierin 1 gesnipperde ui en 2 teentjes fijngesneden knoflook glazig. Voeg 1 eetlepel tomatenpuree, een snufje paprikapoeder en een snufje oregano toe en bak dit al roerend mee. Maak 750 ml groentebouillon (water en bouillonblokje(s)) en voeg dit toe aan de soeppan. Snij 500 gram winterpeen en 2 (punt)paprika's in stukken, voeg dit toe aan de soep en laat dit 15 minuten zachtjes koken. Pureer dan de soep met een staafmixer en breng op smaak met versgemalen peper en (zee)zout. Wil je het iets pittiger maken dan kun je ook een snufje cayennepeper toevoegen.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Aubergine Teriyaki

Zet een koekenpan met 250 ml water op hoog vuur.

Snij 1 aubergine in de lengte doormidden

Kerf de schil een aantal keer in, leg de aubergine met schil naar boven in de koekenpan. Bestrooi met beetje zeezout en peper

Leg een deksel op de pan en laat de aubergine op laag vuur koken, ongeveer 12 minuten, tot ze droog koken (en gaar zijn). Schuif de aubergine (tussendoor) even los van de bodem. Snij in de tussentijd, 2 lente uitjes in de lengte, in slierten.

Maak een ½ rode peper schoon en snij ook in de lengte in dunne slierten.

Zodra de aubergines droogbakken, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en de helft van de lente uitjes. Voeg 2 eetlepels ongezoeten pinda's toe en roer tussen de aubergine in.

Giet er een scheutje water bij en besprenkel alles met 3 eetlepels teriyaki saus. Roer door en zet het vuur half hoog. Draai de aubergines om, schud de pan en laat nog even op het vuur staan (blijf roeren) zodat de saus een beetje kleverig wordt.

Schep de aubergine helften (en pinda's) op je bord en strooi de overgebleven lente ui en de rode pepers over de aubergines.

Extra: olijven en een glas wijn



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 26

Bij opstaan

1 glas water en 1 glas water met sap van een halve geperste citroen

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Rode bieten salade

Maak een salade van stukjes rode biet en een handje gehakte walnoten, verkruimelde stukjes feta en een scheutje balsamico azijn

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Vegetarische sperziebonen-aardappel salade

Rooster 1 eetlepel amandelschaafsel in een droge koekenpan goudbruin. Let op: zet het vuur niet te hoog, het gaat heel snel! Zet de amandelen even weg als ze klaar zijn. Kook 200 gram gehalveerde sperziebonen. Doe een beetje olijfolie in een pan, voeg 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 rode ui (fijngesneden) toe. Voeg vervolgens 150 gram aardappel blokjes toe met ½ eetlepel kerriepoeder en

1 eetlepel peterselie (kleingesneden). Bak de aardappeltjes goudbruin.

Schep 2 eetlepels Griekse yoghurt (grote scheppen) in een kommetje en voeg ½ eetlepel peterselie (kleingesneden) en een beetje uitgeperste knoflook toe. Breng op smaak met peper en zout. Haal de aardappeltjes van het vuur, doe ze in een kom en schep de Griekse yoghurt er doorheen. Voeg dan de lauwwarme sperziebonen toe. Schep een portie op je bord en maak het gerecht af met wat rode ui ringen, het amandelschaafsel en wat plukjes peterselie.

(Niet vegetarisch: voeg dan 100 gram gebakken of gegrild vlees/vis/gevogelte toe)

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)