



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 27 Balansdag

Bij opstaan

1 glas water

1 glas heet (gekookt) water met een theelepel honing, een halve uitgeperste citroen en een theelepel kaneel. Roer tijdens het opdrinken, telkens even door.

Ontbijt

1 kiwi en 1 gekookt ei

Tussendoor

1 glas water van 250ml en 1 theelepel appelazijn (drink met rietje en spoel na met water)

Lunch

Maak een **Salade** van 50 gram jonge (baby) spinazie en 10 gehalveerde cherry tomaten, 50 gram mozzarella in blokjes en een handje basilicum. Voeg dressing toe van beetje olijfolie, theelepel balsamico azijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Of: 2 volkoren crackers of rijstwafels met humus, plakjes 20-30 plus kaas of hüttenkäse met plakjes komkommer/ tomaat

Tussendoor

"Onbeperkt" rauwkost /snoepgroente

1 glas water (250 ml) met een theelepel appelazijn

Avondeten

Courgettesoep met garnalen (meerdere porties of meerdere dagen)

- Fruit ui in wat olijfolie (in soeppan) en voeg 1 tot 2 courgettes in stukken toe
- Vul water bij totdat de courgettes stukken net onder water staan
- Voeg een bouillonblokje of zout/peper toe
- Laat courgettes koken en gaar worden en maak de soep door middel van een staafmixer af
- Voeg 2 eetlepels light kruidenkaas of boursin light toe en mix nogmaals
- Op smaak maken brengen door zout en versgemalen zwarte peper toe te voegen
- Voor opdienen van de soep, eerst de 100 gram (voorgekookte) garnalen op een bord leggen en daaroverheen de soep schenken

Extra: 10 olijven



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 28 (3 eetmomenten)

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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

Lunch

Volkorenbroodje kipfilet en ei

Halveer 1 hard volkorenbroodje en besmeer met 1 eetlepel halvanaise. Verdeel 20 gram sla, 2 plakjes (gesneden) kipfilet en plakjes ei (van 1 hardgekookt ei) over het broodje en garneer met wat tuinkers.

Bakje rauwkost en "onbeperkt snoepgroente".

Avondeten

Spaghetti con funghi

Snipper ½ rode ui en 1 teen knoflook fijn. Veeg 15 champignons of gemengde paddenstoelen schoon en snij deze in plakjes. Kook 70 gram volkoren spaghetti volgens de beschrijving op de verpakking. Voeg aan het kookwater 1 champignon bouillonblokje toe. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan/wok en bak de ui en knoflook glazig. Voeg de paddenstoelen toe en laat even bakken toe deze gaar zijn. Roer door dit mengsel 125 ml crème fraîche en 3 eetlepelchampignonbouillon (haal uit de pastapan), tot het een saus wordt. Breng op smaak met verse peper. Giet de pasta af en voeg dit toe aan de champignonsaus. Leg een handje rucola op een bord, schep de spaghetti met saus erover en garneer met wat Parmezaanse kaas, versgemalen zwarte peper en peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuistrainen, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 29 (3 eetmomenten)

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Energy smoothie

Maak een smoothie (of roer door elkaar): een banaan, 150 gram magere yoghurt, 3 eetlepels sojamelk, 2 eetlepels havermout en een scheutje ahorn siroop

Lunch

Banaanpannenkoek

Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 2 theelepels kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Voeg de helft van het banaanmengsel toe. Bak 2 pannenkoeken. Bedek de pannenkoeken eventueel met vers fruit (aardbeien/bosvruchten).

Bakje rauwkost en "onbeperkt snoepgroente".

Avondeten

Broccoli, zalm en krieltjes

200-300 gram gekookte broccoli (met een klein beetje geraspte kaas eroverheen) met 100 gram gegrilde/gebakken (wilde) zalmoot en 3 gekookte of gebakken (in olijfolie) krieltjes

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 30 (3 eetmomenten)

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

2 volkoren crackers met tonijnsalade. Meng een half blikje tonijn met een beetje yoghurt mayonaise, een klein fijngesnipperde ui, eetlepel zilveruitjes en eetlepel kleine blokjes augurkjes en zout/peper.

Bakje rauwkost en "onbeperkt snoepgroente".

Avondeten

Nasi van bloemkoolrijst, wokgroenten, kalkoen, pindasaus en cashewnoten

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan/wok en bak hierin 100 gram kalkoen (of kip) stukjes gaar en bruin (gemarineerd met wat olijfolie en kipkruiden/peper & zout). Voeg 150 gram Chinese wokgroenten, geraspte gember (stukje van ca. 1-2 cm), 1 lente-ui in ringetjes en 1 fijngesneden teentje knoflook toe en roerbak dit ongeveer 5 minuten mee.

Maak ondertussen in sausspannetje de pindasaus: verwarm heel zachtjes 2 eetlepels (biologische) pindakaas (eventueel met heel klein beetje olijfolie of scheutje (plantaardige) melk. Roer de saus goed door met een garde, voeg sambal, gember, ketjap naar smaak toe en verdun naar wens met wat extra melk/water. Voeg 150 gram bloemkoolrijst aan de kalkoen met groenten toe en bak dit ongeveer 3 minuten mee. Doe de nasi in een diep bord en serveer de pindasaus erbij. Garneer met handje ongezouten cashewnoten.

Extra: een stukje pure chocolade (85% caca)



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Happy New Year Menu

Dag 31 (3 eetmomenten)

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Smoothiebowl van 150 ml Griekse-/Turkse yoghurt met 2 eetlepels blauwe bessen (kan ook diepvries zijn, wel ontdooien). Meng het geheel in een blender of met een staafmixer tot een egale smoothie. Doe dit in een kom en garneer met een eetlepel kokosrasp, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 1 eetlepel zonnebloem- of pompoenpitten.

Lunch

2 volkoren crackers met tonijnsalade. Meng een half blikje tonijn met een beetje yoghurt mayonaise, een klein fijngesnipperde ui, eetlepel zilveruitjes en eetlepel kleine blokjes augurkjes en zout/peper.

Bakje rauwkost en "onbeperkt snoepgroente".

Avondeten

Pasta met gehakt en tomaten groentesaus

Kook 60 gram volkorenpasta (ongekookt gewogen) volgens gebruiksaanwijzing op verpakking.

Maak de saus. Verhit een wokpan, bak 1 klein gesneden ui in beetje olijfolie en rul hierin 100 gram mager rundergehakt gaar. Voeg 200 gram Italiaanse groenten toe en roerbak dit een paar minuten mee. Voeg 1 blikje tomatenblokjes en 1/2 runderbouillonblokjes toe en laat zachtjes mee verwarmen. Serveer de pasta op een handje rucola sla en verdeel Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper over de pasta.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuistrainers, Coaching & Voeding

Februari Menu

Dag 1 februari

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

Een haring of stukje makreel op brood of:

Broccolisoup met (of zonder) rookvlees

Verhit 250 ml bouillon (water en 1/2 bouillonblokje) en voeg 150 gram broccoli (in roosjes) en 1 gesneden sjalot toe. Laat het geheel ongeveer in 10 minuten beetgaar worden en pureer dan tot soep. Verdeel 100 gram runder rookvlees (in reepjes gesneden) over de soep met wat versgemalen zwarte peper. Voor de vegetarische variant laat je rookvlees achterwege.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Avondeten

Thaise omelet

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een wokpan op hoog vuur. Bak ongeveer 200 gram roerbakgroenten in deze wokpan. Haal de groenten uit de pan en zet even apart. Klop 2 eieren los en voeg een eetlepel chilisaus toe, een theelepel ketjap en wat zout/peper. Bak een omelet van het eimengsel. Vul de omelet met de roerbakgroente en bestrooi met wat (geroosterde) cashewnoten en koriander of peterselie.

Extra: olijven en een glas wijn



Jacqueline van Dijk

Thuistrainen, Coaching & Voeding

Februari Menu

Dag 2

Bij opstaan

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

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

2x een snee roggebrood met plakjes avocado en plakjes zalm

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Aardappelpuree, witvis/kabeljauw en worteltjes met komijn

Leg 5 schoongemaakte wortelen (bospenen) op een bakplaat/ovenplaat en besprenkel met olijfolie, beetje knoflook en komijnzaad. Maak de aardappelpuree door een grote aardappel (of 2 normale) te koken, prak deze als hij gaar is en meng samen met 2 eetlepels zure room (light) en beetje zout. Kook 100 gram witvis/kabeljauw met zout/peper en besprenkel bij opdienen met wat citroensap en eventueel mosterd en een eetlepel gesmolten roomboter.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)