



Maart Afslank Menu

Dag 1 **Alleen fruit in de ochtend**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit

Lunch

(geroosterde) Volkoren boterham met eiersalade met garnalen

Snij 2 hardgekookte eieren in blokjes. Voeg 50 gram (Hollandse) garnalen, een 1/2 klein gesnipperde ui, 1 eetlepel yoghurtmayonaise en 1 eetlepel gesnipperde bieslook en 1 theelepel kerriepoeder toe en meng door elkaar. Breng op smaak met zout en peper. Laat ongeveer 10 minuten in de koelkast op smaak komen.

Tussendoor

150 ml Griekse yoghurt of kwark met 2 eetlepels granaatappelpitjes

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 sojasaus 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: stukje pure chocolade van 85%



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Maart Afslank Menu

Dag 2 **Met 3 eetmomenten op de dag**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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

Lunch

2 volkoren crackers met humus of avocado en zout/peper en 1 glas (biologische) karnemelk

1 gekookt ei

Snoepgroente of rauwkost

Avondeten

Vis, kip of stukje mager vlees met Quinoa Salade

Bak in klein beetje olijfolie of gril de vis, kip of 100 gram mager vlees.

Bereid 50 gram quinoa zoals op de verpakking staat aangegeven. Schil een kwart komkommer en snij deze in kleine stukjes. Snij 1/2 geschilde avocado in kleine stukjes. Doe 2 handen rucola sla, 4 gescheurde muntblaadjes, 5 gehalveerde cherry tomaten, de gesneden komkommer, een eetlepel bieslook, een handje cashewnoten, een eetlepel rozijnen en de avocado in een schaal. Voeg de quinoa toe. Giet tot slot een flinke scheut olijfolie over de salade en meng alles goed door elkaar.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



Maart Afslank Menu

Dag 3 **Kurkuma thee**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

200 ml **Griekse yoghurt**, met 1 banaan en 1 eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

2 volkoren boterhammen met 30 plus kaas, sla, (eventueel) een gekookt ei, tomaat en komkommer en zout/peper of:

Maak een tonijnsalade van 2 handen rucola sla, 2 (gedroogde) tomaten, 10 olijven (doormidden), 50 gram feta kaas (in blokjes), 1/2 blikje tonijn en dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel appelazijn of balsamicoazijn Peper/zout naar smaak.

Tussendoor

Kurkuma thee met een theelepel kurkuma, 1/2 theelepel zwarte peper, een klein stukje verse gember (1/4 duim) en gekookt water (met eventueel groene thee). Gember niet eten, deze is "om te laten intrekken" en kun je meerdere keren gebruiken.

Avondeten

Gebakken krieltjes met spinazie salade

Bak 5 krieltjes in een beetje olijfolie. Maak de spinazie salade van 2 handen jonge (baby) spinazie en 10 gehalveerde cherry tomaten, 10 mozzarella bolletjes, 100 gram gebakken (in beetje olijfolie) kipfilet (in stukjes) en een handje verse basilicum. Voeg dressing toe van een eetlepel olijfolie, 2 theelepels balsamico azijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



Maart Afslank Menu

Dag 4 **Bulk water drinken**

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Bulk water drinken: 2 glazen water van 250 ml

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

Tussendoor

Bulk water drinken: 2 glazen water van 250 ml

Lunch

Bulk water drinken: 2 glazen water van 250 ml

2 volkoren boterhammen met kipfilet, sla, (eventueel) een gekookt ei, tomaat en komkommer en zout/peper of:

Maak een tonijnsalade van 2 handen rucola sla, 2 gedroogde tomaten, 10 olijven (doormidden), 50 gram feta kaas (in blokjes), 1/2 blikje tonijn en dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel appelazijn of balsamicoazijn Peper/zout naar smaak.

Tussendoor

Bulk water drinken: 2 glazen water van 250 ml

10 amandelen

Avondeten

Bulk water drinken: 2 glazen water van 250 ml

Kippendij (of kipfilet), zoete aardappel en groene asperges

Verhit de grill. Marineer de kippendij (of 100 gram kipfilet) met marinade van een eetlepel sojasaus, een eetlepel honing, sap van halve limoen/citroen en half teentje knoflook.

Leg de kippendij op een bakplaat onder de grill, met 1 zoete aardappel (in stukken) en besprenkel met olijfolie.

Draai de kippendij na 10 minuten om en besprenkel nogmaals met de marinade. Laat in totaal 20 minuten bakken. Kook of wok in de tussentijd 150 gram groene asperges.

Extra: Bulk water drinken: 2 glazen water van 250 ml en een stukje pure chocolade van 85%



Maart Afslank Menu

Dag 5 Een appel voor iedere maaltijd

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

1 appel

200 ml **Griekse yoghurt**, met 2 eetlepels ongezoete muesli en 2 eetlepels granaatappelpitjes

Lunch

1 appel

3 rijstwafels:

1. Met 1 eetlepel hüttenkäse en plakjes tomaat en klein snufje zout/peper
2. Met plakjes avocado, zout en peper naar smaak
3. Met 1 eetlepel hüttenkäse en 2 plakjes zalm eroverheen, met wat verse dille of fijngeknipte bieslook

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

1 appel

Pasta met zalm & spinazie

Kook 50 gram volkoren pasta, volgens aanwijzingen op de verpakking.

Snipper 1 ui en fruit deze met een beetje knoflook in een beetje olijfolie.

Voeg 3 handen verse spinazie toe, laat slinken. Doe de afgegoten pasta ook in de koekenpan.

Roer er 50 gram crème fraîche door en stukjes (100 gram) gerookte zalm.

Extra: 1 appel



Maart Afslank Menu

Dag 6 **Geen suikers vandaag**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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

Lunch

Tomatensoep: fruit een ui en knoflook in een beetje olijfolie, voeg 4 tomaten (in 4-eren) toe en 1 theelepel komijnpoeder, 1 snufje chilipoeder en een laurierblaadje. Voeg vervolgens 300 ml heet water en ½ groentebouillonblokje toe. Voeg nog een handje cherrytomaten toe (gehalveerd) en breng aan de kook. Laat 5 minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn. Je kunt er nu voor kiezen de soep te pureren of niet. Voeg zout en verse zwarte peper toe en verse blaadjes basilicum. Eet de soep met een volkorenboterham met licht kruidenkaas.

Tussendoor

Kurkuma thee met een theelepel kurkuma, 1/2 theelepel zwarte peper, een klein stukje verse gember (1/4 duim) en gekookt water (met eventueel groene thee). Gember niet eten, deze is "om te laten intrekken" en kun je meerdere keren gebruiken.

Avondeten

Stukje vlees naar keuze en broccoli salade:

Bak een stukje vlees (100 gram) naar keuze en maak de broccoli salade van 2 handen rucola sla, 150 gram rauwe of kort gekookte (en afgekoelde) broccoli roosjes, 1 eetlepel granaatappelpitjes, 50 gram fetakaas in blokjes/stukjes, 1 rode ui (gesnipperd), 2 eetlepel gezouten cashewnoten met de dressing:

1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamico azijn en versgemalen zwarte peper

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



Maart Afslank Menu

Dag 7 **Geen alcohol**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Banaanpannenkoekjes

Pureer (of prak) 1 rijpe banaan met 1 geklutst ei, ½ theelepel kaneel en 1 eetlepel haveremout.

Verhit een beetje olijfolie en bak 2 pannenkoekjes van het beslag. Serveer op een bord met 2 eetlepels kwark/yoghurt en 1 eetlepel geroosterde pompoenpitten of rood fruit.

Lunch

Haring, garnalen of een makreel op brood

Tussendoor

Kurkuma thee met een theelepel kurkuma, 1/2 theelepel zwarte peper, een klein stukje verse gember (1/4 duim) en gekookt water (met eventueel groene thee). Gember niet eten, deze is "om te laten intrekken" en kun je meerdere keren gebruiken.

Avondeten

Taco met champignons, gehakt (of kip) en cannellini bonen

Verhit in 1 eetlepel olijfolie 1 klein gesneden ui en 10 gesneden champignons (in plakjes). Voeg 100 gram runder gehakt toe en bak geruld bruin (of stukjes gebakken kip). Voeg 6 doormidden gesneden kerstomaten toe en 70 gram cannellini bonen (uitgelekt, uit blik) en laat 10 minuten sudderen. Bereid 1 tacoschelp volgens aanwijzing op de verpakking en vul met een handje rucola sla en het gehakt- (of kip)mengsel. Voeg als laatste een eetlepel zure room toe als dressing. Het overgebleven gehakt- (kip)mengsel kan zonder taco opgegeten worden.

Extra: olijven



Maart Afslank Menu

Dag 8 **Start met Intermittent Fasting vanavond om 20.00 u.**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt met 2 eetlepels ongezoete muesli, eetlepel gebroken lijnzaad, 1 appel in stukjes, snufje kaneel en 3 walnoten of vers fruit met een gekookt ei

Lunch

2 geroosterde volkoren boterhammen "bruchette"

Meng in een kom, 2 tomaten in blokjes (zonder zaad) en 1 lente ui (kleingesneden), 1 kleine bol mozzarella (klein gesneden), 1/2 avocado (in blokjes), 1/2 eetlepel balsamicoazijn en 1 eetlepel olijfolie. Roer door elkaar en breng op smaak met zout/peper. Rooster 2 boterhammen en besmeer met beetje olijfolie en knoflook en daaroverheen de tomaat/avocado en garneer met verse basilicum.

Tussendoor

Een handje studentenhaver

Avondeten

Kalkoen filet met witlof salade

Bak 100 gram kalkoen filet in een beetje olijfolie met zout/peper en eventueel 4 krieltjes.

Meng 100 gram gesneden witlof met plakjes wortel, stukjes dadel (van 2 dadels), stukjes mandarijn (1), 5 walnoten, eetlepel rozijnen en 1 kleine gesnipperde ui tot een salade. Maak een yoghurt dressing van eetlepel yoghurtmayonaise, een theelepel balsamicoazijn, olijfolie en citroensap en zout/peper.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%

Na 20.00 uur niet meer eten (wel drinken) tot de volgende dag 11.00 of 12.00 uur. Geef je lichaam extra tijd voor reiniging, herstel en vetverbranding!