



Maart Menu

Dag 23 Plan je thuis trainingen!

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

Snelle groentesoep:

Fruit in een klein beetje olijfolie een gesnipperde ui en een beetje knoflook. Voeg 200 gram gemengde soepgroente toe, ½ halve stengel bleekselderij klein gesneden en 500 ml gekookt water met 1 groentebouillonblokje. Breng op smaak met zout, verse peterselie en versgemalen zwarte peper. Eet de soep met een volkoren boterham.

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Spaghetti con funghi

Snipper 1 kleine rode ui en 1 teen knoflook fijn. Veeg 20 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 eetlepels champignonbouillon (haal uit de pasta pan), tot het een saus wordt. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Giet de pasta af en voeg dit toe aan de champignonsaus. Leg een handje rucola sla op een bord, schep de spaghetti met saus erover en garneer met wat Parmezaanse kaas, versgemalen zwarte peper en peterselie.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Maart Menu

Dag 24 Heet water

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

Toast met champignons en ui

Snij 1 kleine ui en 10 champignons in plakjes/ringen en fruit deze in een koekenpan, met een scheutje olijfolie. Rooster 1 volkoren boterham (of neem 2 volkoren crackers) en beleg deze met de champignons en ui.

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven op rucola sla

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij 4 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi en wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje light kruidenkaas (boursin). Strooi als laatst de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw voor 25 minuten in de oven op stand 180 graden.

Maak een rucola salade (75 gram) met olijfolie en balsamico azijn, zout/peper, komkommer en tomaat. Leg de kabeljauwfilet op de salade.

Eventueel aan te vullen met gebakken krieltjes in olijfolie gebakken.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



Maart Menu

Dag 25 de 1 minuut stoel test, zit-staan

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

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

Lunch

2 rijstwafels met rucola, zalm en hüttenkäse

Meng 50 gram gerookte zalmsnippers met 50 gram hüttenkäse, ½ theelepel mosterd, ½ theelepel honing en wat geknipte bieslook door elkaar en doe dit op de rijstwafels met wat rucola

Tussendoor

20 pistachenoten

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

Sesamkip met noedels en Chinese kool

Maak een marinade van 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel olijfolie, 1 teentje knoflook, 1 theelepel chilisaus en een eetlepel sesamzaad.

Snij een kipfilet in reepjes en marineer. Bereid 70 gram eiernoedels volgens aanwijzing op de verpakking. Bak de kipreepjes gaar en bruin en haal uit de pan.

Doe een gesneden lente uitje, een halve duim verse (heel) kleingesneden gember en een halve rode peper (fijngesneden) in de pan. Roerbak 2 minuten. Voeg ¼ Chinese kool toe (of maak meer, ook voor morgen of voor meerdere personen) en roerbak tot de kool beetgaar wordt. Voeg de kipreepjes en noedels toe. Roer door elkaar en laat nog 1 minuut roerbakken.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



Maart Menu

Dag 26 Eet voldoende vezels

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml **Griekse yoghurt**, met 2 eetlepels ongezoete muesli en 2 eetlepels granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Mozzarella Salade

Leg 2 handen rucola sla op je bord, daaroverheen een halve bol mozzarella (in stukjes) en 2 tomaten in plakjes. Besprenkel met beetje olijfolie en balsamico azijn en zout/versgemalen zwarte peper. Daaroverheen een paar blaadjes basilicum.

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Kalkoenfilet of biefstuk met spinazie quinoa

Bak het vlees/kalkoen in beetje olijfolie met zout/peper

Maak 50 gram quinoa volgens aanwijzing op de verpakking. Kook een ei.

Wok beetgaar 200 gram verse spinazie en voeg al roerend (nog 2 minuten) sap van een halve limoen toe, snufje zeezout, beetje knoflook naar smaak, een geprakt ei en de quinoa.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Maart Menu

Dag 27 **Valkuilen**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 ml **Griekse yoghurt**, met 2 eetlepels ongezoete muesli en 2 eetlepels granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

2 roggebrood met avocado en plakjes zalm

Tussendoor

Twee rijstwafels met humus

Avondeten

Wrap met Mexicaanse bonensalsa en avocado

Maak een salsa van een lepel kidneybonen, lepel mais, halve paprika, 1 avocado, 1 tomaat en 1 lente ui. Maak een dressing van lepel olijfolie, theelepel citroensap, peper en zout en snufje gemalen komijnzaad.

Voeg de salsa in een (meergranen) wrap of in een groot blad Romeinse sla (eventueel aan te vullen met 100 gram geruld gehakt of gebakken kipfiletstukjes).

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Maart Menu

Dag 28 Affirmaties

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

1 wentelteefje

Klop een ei met een eetlepel kaneel door 80ml melk in een ondiepe kom. Verhit wat olijfolie in een koekenpan. Doop een spelt boterham in het mengsel, zorg dat het aan beide kanten goed opneemt, en leg in de pan. Bak aan beide kanten bruin, zo'n 2-3 minuten per kant.

Lunch

Een haring, garnalen of makreel op brood

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Zilvervliesrijst met romige kip-courgette (voor 2 personen of 2 dagen)

Kook 80 gram zilvervliesrijst volgens de beschrijving op de verpakking.

Snij 1 courgette, 1 ui, 1 rode paprika en 1 teen knoflook in stukjes.

Kruid 200 gram kipblokjes met peper en zout. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wok, bak hierin de kipblokjes. Zodra deze bruin worden, voeg je de ui, knoflook, paprika, 1 theelepel kerriepoeder, 1 theelepel paprikapoeder en een snufje peper en zout toe. Als de ui glazig is, voeg je de courgettestukjes toe en laat je dit 3 minuten meebakken. Voeg 100 ml crème fraîche toe en laat dit al roerend zacht worden. Serveer de kipcourgette over de rijst.

Extra: olijven en een glas rode wijn



Maart Menu

Dag 29 Visualiseer

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit

Lunch

Uiensoep (4 personen/porties)

Snij 4 uien in dunne ringen. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een diepe pan/soeppan. Bak de uien goudgeel en schep ze af en toe even om tot ze zacht zijn. Doe er ongeveer 6 dl water bij met 1 bouillonblokje en breng alles aan de kook. Steek 2 kruidnagels in 2 blaadjes laurier en voeg dit toe aan de bouillon. Laat alles circa 15 minuten zachtjes doorkoken. Breng de soep op smaak met een beetje nootmuskaat en wat versgemalen peper en bestrooi bij opdienen eventueel een beetje geraspte kaas.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat

Avondeten

Asperges, met gekookte aardappel, ei en ham

Kook 4 geschilde asperges en 3 aardappelen met beetje zout. Kook 1 ei.

Snij 100 gram beenham in reepjes.

Prak de aardappelen fijn. Laat een klein beetje roomboter smelten. Prak je ei fijn.

Leg de asperges op je bord, daarnaast de geprakte aardappelen, daarnaast je geprakte ei en daar weer naast de reepjes ham. Besprenkel de asperges en aardappelen met een beetje roomboter jus.

Extra: stukje pure chocolade van 85%