



Maart Menu

Dag 30 **Coach jezelf, geloof in jezelf!**

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 gram magere kwark met verse aardbeien of 2 handen blauwe bessen

Lunch

Uitsmijter ham tomaat, zonder brood

Bak in beetje olijfolie 2 plakken ham met daarover 2 eieren en 3 plakken tomaat, met zout/peper

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Moussaka van aubergine en gehakt

Verwarm een oven voor op 200 graden.

Kruid 100 gram mager rundergehakt en bak dit, in 1 eetlepel olijfolie, tot geruld gehakt in een koekenpan. Voeg hieraan een gesnipperd ui en een uitgeperst teentje knoflook toe en laat dit ongeveer 1 minuut meebakken. Voeg een blikje tomatenpuree (70 gram) toe en roerbak dit ook 1 minuut mee. Meng hier een mespuntje kaneel en een kopje water door en laat ca 5 minuten zachtjes verwarmen.

Kook water in een andere pan met een snuffje zout. Snij een kleine aubergine in plakken en laat deze 2 minuten in het water meekoken. Dan afgieten en uit laten lekken.

Vet een ovenschaal in met olie/boter en bedek de bodem met de helft van de aubergines. Leg daarop het gehaktmengsel en daar weer op het restant van de aubergines.

Bestrooi de bovenste laag aubergines met geraspte 30+ kaas en doe de ovenschaal in de oven. Na ongeveer 20-30 minuten is het gaar/klaar, check regelmatig.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Maart Menu

Dag 31 De maand afsluiten en dooooo

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

150 gram magere kwark met een kiwi

Lunch

Spelt of een volkoren boterham met handje rucola sla met stukjes makreel en zout/peper en een gekookt ei

Avondeten

Pikante Spaghetti met paprika en bacon

Kook 70 gram volkoren spaghetti. Rooster 1 rode paprika op een grillplaat/in een pan gaar en laat afkoelen. Pel hem en snij in repen. Verhit in beetje olijfolie een halve rode peper (klein gesneden), een teentje knoflook, 100 gram bacon (in plakjes en doormidden gesneden), een theelepel oregano en eetlepel verse peterselie en na 1 minuut de paprika en 2 tomaten (in stukken), met een snufje zout. Breng aan de kook. Blus af met 2 eetlepels kookwater van de pasta. Laat de saus nog 2 minuten verder pruttelen. Serveer de spaghetti met de saus en met een beetje geraspte Parmezaans kaas en gemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 1

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Smoothie van ½ mango en 2 schijven verse ananas en 2 eetlepels yoghurt of ongeveer 150 ml **Griekse yoghurt**, met 2 eetlepels ongezoete muesli en 2 eetlepels granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Tonijnsalade met avocado

Prak een halve avocado en meng hierbij tonijn (half blikje), een augurk (klein gesneden), een hand (gesneden) ijsbergsla en een (kleingesneden) sjalotje. Breng op smaak met zout/peper of 1 kop **heldere paddenstoelen soep** en 1 geroosterde volkoren boterham

Maak soep voor 3 dagen, ook te gebruiken als extra tussendoortje, voor de komende dagen: fruit een ui in eetlepel olijfolie en bak 150 gram kastanjechampignons, 150 gram shiitake en 150 gram oesterzwammen, 2 klein gesneden uien en wat gedroogde tijm in 5 minuten rondom licht bruin. Maak 1 liter paddenstoelen bouillon (1 liter water met 1-2 bouillonblokjes). Breng de bouillon en paddenstoelen samen en voeg zout, verse peterselie en peper naar smaak toe.

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Gehakt schotel met bloemkool

Fruit in een eetlepel olijfolie een ui (gesnipperd), een teentje knoflook, 10 (gesneden) champignons en ½ rode peper (klein gesneden). Voeg 100 gram (mager) rundergehakt toe en bak geruld. Voeg 250 gram bloemkoolroosjes toe en roerbak ongeveer 6 minuten. Breng op smaak met 2 theelepels kerriepoeder, snufje Keltisch zeezout en versgemalen zwarte peper. Bestrooi met een handje verse peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 2

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Smoothie van ½ mango en 2 schijven verse ananas en 2 eetlepels yoghurt of ongeveer 150 ml **Griekse yoghurt**, met 2 eetlepels ongezoete muesli en 2 eetlepels granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Tonijnsalade met avocado

Prak een halve avocado en meng hierbij tonijn (half blikje), een augurk (klein gesneden), een hand (gesneden) ijsbergsla en een (kleingesneden) sjalotje. Breng op smaak met zout/peper of 1 kop **heldere paddenstoelen soep** en 1 geroosterde volkoren boterham

Maak soep voor 3 dagen, ook te gebruiken als extra tussendoortje, voor de komende dagen: fruit een ui in eetlepel olijfolie en bak 150 gram kastanjechampignons, 150 gram shiitake en 150 gram oesterzwammen, 2 klein gesneden uien en wat gedroogde tijm in 5 minuten rondom licht bruin. Maak 1 liter paddenstoelen bouillon (1 liter water met 1-2 bouillonblokjes). Breng de bouillon en paddenstoelen samen en voeg zout, verse peterselie en peper naar smaak toe.

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

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, theelepels knoflook, 150 gram zongedroogde tomaatjes (op knoflook/olijfolie basis), 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: stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 3

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) magere kwark/yoghurt met een eetlepel havermoutvlokken, stukjes appel, een snufje kaneel, een eetlepel lijnzaad en een handje walnoten

Lunch

Salade van rucola met parmaham, Parmezaanse kaas, avocado en snacktomaten

Maak een salade 2 handen rucola (of eikenblad) sla en 5 gehalveerde snacktomaatjes, 70 gram parmaham en een halve avocado (in reepjes).

Strooi 2 eetlepels geschaafde Parmezaanse kaas eroverheen.

Besprenkel de salade met een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en beetje versgemalen zwarte peper en snufje zout.

Tip: bak de plakjes ham knapperig in een koekenpan met anti aanbak laag (zonder olie)

Tussendoor

Twee rijstwafels met humus

Avondeten

Koolsla met een kipfilet

Bak 100 gram kipfilet in een beetje olijfolie met zout/peper.

Meng in een kom 30 gram gesneden witte kool, 30 gram gesneden rode kool, 1 geraspte wortel, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel rozijnen, een eetlepel verse koriander, een theelepel chilivlokken en een gesnipperde rode ui. Maak een dressing van 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 2 eetlepels crème fraîche, 1 eetlepel limoen/citroensap en een theelepel chilivlokken. Meng de dressing door het koolmengsel en bestrooi op je bord met extra koriander en 8 (geroosterde, gehakte) cashewnoten.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

April Gezond Menu

Dag 4

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Banaanpannenkoek van 1 geklutst ei met daardoorheen een banaan (heel fijn geprakt) in een klein beetje olijfolie bakken. Eventueel met (warm/ontdooide) blauw fruit

Lunch

Een haring, garnalen of makreel op brood

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Wrap met avocado-mangosalsa en kip

Bak/grill 75 gram stukjes kipfilet met zout/peper.

Snij ¼ mango en ½ avocado in stukjes. Snij 1 tomaat in 4-ren, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de avocado, mango, tomaat, ½ kleine gesnipperde rode ui en 1 eetlepel koriander. Besprenkel met eetlepel limoensap en breng op smaak met (chili) peper en zout. Besmeer een volkoren tortilla dun met ricotta. Leg daarop een handje sla naar keuze en verdeel de salsa erover.

Beleg daarna met de stukjes kip en rol de tortilla strak op tot wrap.

Extra: olijven en een glas rode wijn



April Gezond Menu

Dag 5

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Mediterrane sandwich

Snij een Turks brood in 4-ren en snij 1 stuk in de lengte doormidden. Besmeer de onderste helft met hummus. Beleg met kortgebakken (in olijfolie)/geroosterde groentemix (bijvoorbeeld plakjes courgette, aubergine, tomaat, ui, paprika) en een beetje rucola. Leg de bovenste helft er weer op en snij dit stuk doormidden.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat

Avondeten

Groentecurry met kip (of wit vis) en een yoghurt kerriesaus

Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijf-/kokosolie en fruit een in kleine stukjes gesneden ui glazig. Voeg 1 eetlepel kerriepoeder toe en 100 gram kip of kalkoenstukjes of wit vis en bak dit tot het gaar is. Voeg 100-200 gram groente mix naar keuze toe (bijv. bloemkool, broccoli, wortel) en een kleine courgette in stukjes en roerbak ongeveer 5 minuten. Voeg een blikje tomatenstukjes (400 gram) toe en breng deze curry al roerend aan de kook. Breng op smaak met zout en peper (eventueel een beetje gekookt water, als de curry te dik is) en voeg 3 eetlepels Griekse Yoghurt toe aan de saus en laat opwarmen (niet koken).

Extra: stukje pure chocolade van 85%