



April Gezond Menu

Dag 13 Tweede Paasdag

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Wentelteefje met blauwe bessen: Meng 50ml karnemelk (biologische) met 1 ei, 1 theelepel kaneelpoeder en theelepel vanillesuiker. Dompel een speltboterham of volkorenboterham in mengsel. Verhit klein beetje olijfolie in een koekenpan en bak het wentelteefje om en om bruin in ongeveer 3 minuten. Verwarm een handje blauwe bessen en verdeel over het wentelteefje.

Lunch

Garnalensalade: meng 2 kerstomaten (doormidden gesneden), een ¼ stengel selderij (fijn gesneden), 1 eetlepel fijngesneden ui, 2 eetlepels hummus of mayonaise op basis van olijfolie, 1 theelepel limoensap, 1 theelepel fijngesneden koriander (of peterselie) en 100 gram garnalen. Leg op je bord een bedje van verse spinazie en daarover heen de garnalensalade.

Tussendoor

Handje amandelen + **snoepgroenten** (komkommer/tomaat/paprika/radijs)

Avondeten

Asperge "op Vlaamse wijze (à la Flamande)" (4 personen)

Voor vier personen, ongeveer twee kilo verse asperges, 150 gram roomboter, vier hardgekookte eieren, een flinke bos peterselie en peper, zout en nootmuskaat. Ongeveer 2 kg asperges koken tot ze beetgaar zijn. Zet ze rechtop (voor zo ver dit mogelijk is ;-)) in een pan, met de kop naar boven. Smelt 150 gram roomboter op laag vuur en giet deze voorzichtig over in een ander pannetje, zodat het witte laagje dat zich erop heeft gevormd achterblijft (je hebt dan de boter "geklaard"). Kook 4 eieren hardgekookt en pel de eieren. Maak ze met een vork of pureestamper tot grove stukken. Snij een flinke bos verse peterselie en meng dit met de boter, eieren en zout, peper en nootmuskaat naar smaak. Als het niet mooi mengt kun je er eventueel wat kookvocht van de asperges aan toevoegen. Leg de asperges op een bord en giet het boter-eiermengsel eroverheen. Maak deze maaltijd af met enkele gekookte aardappelen en 150 gram ham of (gerookte) zalm in plakjes erbij.

Extra: een stukje pure chocolade (>85%)



April Gezond Menu

Dag 14

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) magere of volle (varieer) kwark/yoghurt met eetlepel muesli, stukjes appel, snufje kaneel, eetlepel lijnzaad en 3 walnoten

Lunch

Koolsalade

Meng 100 gram savooi- of witte kool met 1 geraspte wortel, 1 kleine appel (in stukjes), eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 eetlepels dijonmosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met 3 pecannoten.

Tussendoor

Handje amandelen + **snoepgroenten** (komkommer/tomaat/paprika/radijs)

Avondeten

Noedel salade met tofu (vegetarisch)

Kook 100 gram noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af. Verwarm een eetlepel olijfolie in een wok of koekenpan en roerbak 150 gram tofublokjes met beetje ketjap, chilisaus en gembersaus in 4 minuten bruin. Meng 1 eetlepel sesamolie, 1 uitgeperste limoen en 2cm geraspte gemberwortel. Voeg in een schaal de noedels, tofu en dressing samen met 2 geraspte wortels en ¼ komkommer in plakjes en roer goed door elkaar. Verhit kort een handje cashewnoten. Breng de noedel salade op je bord en strooi er een theelepel sesamzaadjes overheen met de cashewnoten.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

April Gezond Menu

Dag 15

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Groene ontbijtsmoothie in de blender:

- 1 banaan
- 3 plakken ananas
- 2 handjes verse spinazie
- 1,25 ml sojamelk of water

Lunch

Paprika soep

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten garen. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met wat bieslook.

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Pasta met aubergine, tomaat en komijn (vegetarisch)

Snij een halve aubergine in blokjes en bestrooi ze met wat zout.

Bak in een klein beetje olijfolie 1 gesnipperde ui. Haal uit de pan en bak in wat extra olijfolie de aubergine tot de blokjes gaan kleuren. Bestrooi met komijn naar smaak (volle theelepels). Voeg de ui er weer bij, samen met 1 (blik) ontvelde tomaten. Laat een minuut of 10 zacht bakken en voeg wat geroosterde pijnboompitten toe. Kook 80 gram volkoren penne en voeg door de saus. Strooi op je bord er nog een beetje verse peterselie overheen en Parmezaanse kaas of edelgistingvlokken.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 16

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Geen ontbijt maar Intermittent Fasting of bakje kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Kip met sperziebonen

Kook 50 gram zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak 1 gesneden ui en 15 gesneden champignons in een wokpan met een beetje olijfolie en bak lichtbruin. Voeg naar smaak knoflook en klein beetje (verse) gember toe, 250 gram sperziebonen en een handje rozijnen en roerbak het gerecht voor 3 minuten. Klop 2 eetlepels kokosmelk, 1 eetlepel curry pasta, scheutje citroensap en sojasaus in een kleine kom. Voeg deze mix toe aan de sperziebonen. Laat het geheel 4 minuten sudderen of tot de saus is aangedikt. Breng de saus met sperziebonen over de rijst op een bord. Garneer het gerecht met handje geroosterde cashewnoten en een beetje verse koriander.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 17

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Geen ontbijt maar Intermittent Fasting of bakje kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

Witlofsalade

Snij de onderkant van een stronk witlof. Halveer in de lengte en snij in reepjes. Doe in een schaal. Snij een plak verse ananas in stukken en voeg bij de witlof. Pel een mandarijn of sinaasappel en verdeel in partjes. Snij een appel, halve paprika en 2 kleine augurken in stukjes. Voeg alles en een eetlepel zilveruitjes toe aan de witlof. Gebruik wat vocht van de zilveruitjes met 3 eetlepels yoghurt mayonaise en roer tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de salade.

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Salade van quinoa met mango

Bereid 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de quinoa in een kom en rul de quinoa los met een vork. Laat de quinoa afkoelen. Roer voorzichtig mangoblokjes van 1 mango, 1 kleingesneden lente-uitje, 1 handje kokosnootschaafsel, 1/2 kop gedroogde cranberries en een handje cashewnoten door de quinoa, zodra deze is afgekoeld tot kamertemperatuur. Doe 2 eetlepels olijfolie in een kleine kom en klop 2 eetlepels witte wijnazijn, 2 eetlepels mosterd en een theelepel kerriepoeder door de olijfolie. Breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper en eventueel een snufje zout. Lepel de dressing door de quinoa. Leg een handje verse spinazieblaadjes op je bord en schep daar de quinoa op.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 18

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark of Griekse yoghurt met aardbeien of blauwe bessen

Lunch

Brood met een haring of makreel

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Ketjap omelet met broccoli en mie

Kook 200 gram broccoli beetgaar en 50 gram (volkoren) mie nestjes (volgens aanwijzingen verpakking). Laat in een vergiet uitlekken. Klop 2 eieren los met 2 eetlepels ketjap/1 eetlepel chilisaus/1 theelepel gembersiroop tot wok saus. Verhit in de koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak van het eimengsel een omelet. Keer de omelet zodra de bovenkant bijna is gestold en bak de onderkant bruin. Verhit in een wok 2 eetlepels olie en fruit een ui goudbruin. Schep de broccoliroosjes en de mie erbij en roerbak ze samen 3-4 minuten, voeg een klein beetje ketjap en chilisaus erbij. Verdeel de gebakken mie met broccoli en stukken omelet over je bord.

Extra: olijven en een glas rode wijn



April Gezond Menu

Dag 19

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Bakje kwark met verse ananas stukjes

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 en zout/versgemalen peper. Rooster 1 volkoren boterham (of neem 2 volkoren crackers) en beleg deze met een beetje roomboter en de champignons en ui en een beetje verse peterselie.

Tussendoor

Handje amandelen + **snoepgroenten** (komkommer/tomaat/paprika/radijs)

Avondeten

Penne Carbonara (2 personen)

Kook 200 gram penne al dente in gezouten kokend water (kijk op de verpakking voor de kooktijd). Bak terwijl de penne kookt 5 plakjes pancetta in een beetje olijfolie krokant. Druk het een beetje stuk en zet aan de kant. Klop in een kom 3 eierdooiers en 50 ml (light) kook (slag) room met 30 gram Parmezaanse kaas. Laat de penne als deze gaar is uitlekken, schep dan direct het krokante pancetta-eierdooiermengsel erdoor. Strooi bij het opdienen flink wat versgemalen zwarte peper erover en voeg nog wat extra Parmezaanse kaas toe.

Extra: een stukje pure chocolade (>85%)