



April Gezond Menu

Dag 20

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

2 stuks fruit, in de ochtend

Lunch

1 spinaziepannenkoek: meng 50 gram meel met 100 ml melk, 1 ei, snufje zout en een volle hand spinazie. Bak in een grote koekenpan.

Tussendoor

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

Avondeten

Karbonade of kipfilet met paprikaboter, doperwten en (nieuwe) aardappels

Kook 100 gram (nieuwe) aardappels beetgaar en voeg de laatste 2 minuten 50 gram dopererwten (diepvries) toe. Bak de karbonade of kipfilet bruin en gaar en voeg een eetlepel roomboter toe en 1 theelepel paprikapoeder. Laat op laag vuur warm blijven. Giet de aardappelen en doperwten af en meng in een kom met 2 lente uitjes (klein gesneden), 1 eetlepel roomboter, snufje zout en versgemalen zwarte peper naar smaak. Prak de aardappelen lichtjes, zodat ze openbreken. Verdeel de aardappels met de karbonade of kipfilet op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (>85%)



April Gezond Menu

Dag 21

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

2 stuks fruit, in de ochtend

Lunch

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

Tussendoor

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

Avondeten

Spicy noedels

Verhit 1 eetlepel olijf of arachideolie in een wok of grote koekenpan, voeg 1 teentje knoflook (geperst), 1 duim gember (fijngehakt) en ½ rode peper (in dunne reepjes) toe en bak 1 minuut. Voeg 1,5 eetlepel sojasaus, 1,5 eetlepel pindakaas en 75 ml groentebouillon toe en kook al roerend enkele minuten tot een gelijkmatig mengsel. Voeg 150 gram gekookte eiernoedels toe (voeg indien nodig een beetje water toe; het vocht moet de noedels kunnen bedekken) en 1 lente ui (kleingesneden), 150 gram bimi (in de lengte gehalveerd) en 75 gram edamame (sojabonen) en roerbak tot alles goed warm is. Garneer op je bord eventueel met extra pinda's of lente ui of extra rode peper.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 22

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

2 stuks fruit, in de ochtend

Lunch

Boerenomelet (met 2 volkorencrackers)

Snij 1 sjalotje fijn en 5 champignons in plakjes en bak deze in 2 el olijfolie in een koekenpan. Voeg na een paar minuten 50 gram fijne soepgroenten toe en laat dit beetgaar worden. Klop ondertussen 2 eieren los in een kom met 1 eetlepel water en voeg hier 1 theelepel mosterd, een snufje knoflookpoeder, versgemalen peper en 1 theelepel fijngesneden peterselie aan toe. Giet het eimengsel over de groenten en laat het op zacht vuur stollen. Draai om (met behulp van een deksel/bord) en laat de andere kant ook nog even bakken.

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Nasi van bloemkoolrijst, wok groenten, pindasaus en cashewnoten (en kalkoen)

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan/wok en bak hierin 100 gram kalkoenstukjes gaar en bruin (gemarineerd met wat olijfolie en kipkruiden/peper & zout). Voeg 150 gram Chinese wok groenten, geraspte gember (stukje van ca. 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 cashewnoten en verse koriander.

Extra: een stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 23

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 en 10 amandelen

Avondeten

Penne met broccoli en pestosaus (en kip)

Kook 50 gram volkoren penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg aan dezelfde pan 200 gram broccoliroosjes toe en kook deze beetgaar. Snij 1 ui in stukjes, kruid 100 gram kipstukjes naar smaak en verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan. Bak de kipstukjes gaar en bruin en schep deze uit de pan (hou apart). Fruit de ui glazig in de overgebleven olie en voeg 1 uitgeperst teentje knoflook toe en laat 1 minuut zachtjes mee bakken. Doe de kipstukjes bij de ui en knoflook en roer hier 2 eetlepels pestosaus en 1 eetlepel kookroom door. Giet de pasta en broccoli af en voeg dit aan de hapjespan toe. Verwarm het geheel en serveer het op een bord. Breng het op smaak met versgemalen peper en garneer het met verse basilicum, droog geroosterde (handje) pijnboompitten en wat geraspte Parmezaanse kaas. (zonder kip kun je er een vegetarisch gerecht van maken).

Extra: stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 24

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

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

Lunch

Besmeer een kleine volkoren wrap met (light) kruidenkaas en beleg deze met 3 plakjes gerookte zalm, beetje rucola, bieslook of dille en reepjes komkommer

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

(Stukje vis/vlees met) Andijviesalade, druiven, kaas en walnoten

Bak 100 gram vis of vlees naar keuze.

Meng 100 gram klein gesneden andijvie, 10 kleine blokjes oude kaas of Pecorino / Parmezaanse kaas en 10 blauwe druiven (gehalveerd) in een schaal door elkaar. Maak een dressing door 1-2 eetlepels olijfolie te mengen met 1 theelepel grove mosterd, 1 theelepel balsamico azijn en 1 eetlepel water. Zout/peper naar smaak. Druppel de dressing over de salade op je bord en strooi er een handje grof gehakte walnoten overheen.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



April Gezond Menu

Dag 25

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark of Griekse yoghurt met aardbeien of blauwe bessen

Lunch

2 rijstwafels met hüttenkäse met variaties (zie coachingsbericht)

Tussendoor

een haring of stuk makreel

Avondeten

(Stukje vlees, kip of vis naar keuze met) Kool wraps

Bak of gril een stukje vlees, kip of vis en voeg stukjes in/bij de wrap.

Maak een wrap van een blad (geblancheerde) koolbladeren (of groene, witte of Chinese kool). Leg deze bladeren open en leg de vulling (varieer naar keuze) zoals stukjes avocado, lente ui, makreelfilet, zeewiersalade, stukjes komkommer, wortel (in lucifers), taugé, radijs, mango) onder aan het blad en rol op.

Gebruik sojasaus, limoensap, vissaus, koriander, munt, zeezout/peper, rode peper, gember, knoflook om dipsausjes te maken.

Extra: olijven en een glas rode wijn



April Gezond Menu

Dag 26

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Smoothie bowl 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 kokosrasp, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 1 eetlepel zonnebloem-/pompoenpitten.

Lunch

Champignonsoep (4 personen of voor de volgende dag)

Verhit een beetje olijfolie in een pan op hoog vuur. Fruit 1 ui ongeveer 1 minuut. Voeg 500 gram plakjes champignon(mix) toe en bak ze ongeveer 2 minuten mee. Blus het geheel af met 1 liter water en voeg 2 groentebouillonblokjes (of champignonbouillonblokjes) toe. Laat de soep 2 minuten koken. Roer er 2 eetlepels crème fraîche door en breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi voor het opdienen een beetje peterselie eroverheen. Eet de soep met een volkoren pistolet, besmeerd met dun laagje kruidenkaas.

Tussendoor

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

Avondeten

Vegetarische maaltijdsalade met rijst, zoete aardappel, doperwten en aubergine

Kook 50 gram (ongekookte hoeveelheid) bruine basmati rijst of zilvervliesrijst, 50 gram doperwten (uit diepvries) en 100 gram zoete aardappel (in blokjes). Gril in een grill- of koekenpan, of in de oven een halve aubergine (in stukjes) met een beetje olijfolie. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 50 gram magere yoghurt, snufje zout/versgemalen zwarte peper en 2 snufjes kerriepoeder. Leg de rijst op je bord en daaroverheen de doperwten, zoete aardappel en aubergine. Voeg ongeveer 10 cashewnoten en een handje kleingesneden koriander toe. Besprenkel met de dressing.

Extra: een stukje pure chocolade (>85%)