



Mei Flexitarisch Menu

Dag 4

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Ei met spinazie & avocado

Kook 2 eieren in 4 tot 5 minuten halfzacht. Doe 1 hand verse spinazie in een kom en voeg daar aan toe: ½ avocado (in schijfjes), de gekookte eieren in schijfjes/stukjes, verse fijngeknipte bieslook, 1 eetlepel olijfolie, het sap van ½ citroen, peper, zeezout en 5 gehakte halve walnoten.

Lunch

2 volkoren crackers, 1 met hüttenkäse en radijs en 1 met 30+ kaas, veldsla en reepjes paprika

Avondeten

Italiaanse pastasalade met gorgonzola, kerstomaatjes en pijnboompitten.

Kook 100 gram volkoren pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Pak een grote schaal en voeg hier de gekookte pasta, 6 gesneden Cherry tomaatjes en 50 gram verkruimelde gorgonzola of feta kaas aan toe. Besprenkel het geheel met olijfolie en balsamicoazijn. Breng de Italiaanse pastasalade op smaak met zout en versgemalen peper en eventueel Italiaanse kruiden. Verdeel de salade over je bord en bestrooi de salades met 2 eetlepels droog geroosterde pijnboompitten.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Mei Flexitarisch Menu

Dag 5

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark of Griekse yoghurt met aardbeien of blauwe bessen

Lunch

2 volkoren boterhammen met roomboter en aardbeien

Avondeten

Kipfilet met Bloemkoolpuree

Bak een kipfilet in een beetje olijfolie.

Doe bloemkoolrosjes (van een kleine bloemkool) met 150 ml bouillon (gekookt water met 1/4 groentebouillonblokje) in een pan en kook deze in ongeveer 20 minuten beetgaar. Pureer de bloemkool. Voeg 2 eetlepels olijfolie, 20 gram Parmezaanse kaas en zout toe en pureer nogmaals tot puree.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Mei Flexitarisch Menu

Dag 6

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark of Griekse yoghurt met aardbeien of blauwe bessen

Lunch

Pinda soep

Verhit in een soeppan een eetlepel olijfolie en fruit hierin naar smaak (verse) knoflook. Voeg daarna 200 gram Chinese roerbakgroente toe en roer 3 minuten op laag vuur. Kook ondertussen 40 gram rijst volgens de instructies op de verpakking. Voeg 1 groente bouillontablet samen met 500 ml water en voeg toe aan de groente en laat 5 minuten goed doorkoken. Lepel ongeveer 75 gram pindakaas en 1 flinke eetlepel ketjap (manis) nu door de soep en laat een paar minuten goed warm worden. Roer nu, naar smaak, wat sambal door de soep. De soep mag best een beetje pittig worden. Meng de rijst door de soep.

Avondeten

Spinazie-couscoussalade met ei

Kook 2 eieren hard. Kook 100 gram tuinerwten (diepvries) in water met zout in 4 min. beetgaar. Maak 50 gram couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rooster een handje amandelschaafsel in een koekenpan zonder olie of boter in 3 min. goudbruin. Laat afkoelen op een bord. Snij 150 gram verse spinazie grof en snipper 1 sjalot. Pers een halve citroen uit. Roer de couscous los met een vork. Meng de spinazie met de sjalot, het citroensap en een eetlepel olijfolie. Schep er de erwten en couscous door. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Schep de couscoussalade op je bord en verdeel het ei in plakjes erover en bestrooi met het amandelschaafsel

Extra: een stukje pure chocolade (>85%)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 7

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

1 volkoren boterham met handje sla, avocado en plakjes zalm
Een bakje rauwkost

Avondeten

Pesto rijst met aubergine, ui, courgette en paprika

Kook 50 gram zilvervliesrijst, roer hier doorheen 2 theelepels groene pesto en 3 eetlepels geschaafde amandelen en een handje geroosterde pijnboompitten.

Snij een kwart aubergine, 1 ui, een kwart courgette en een halve rode paprika in stukjes, besprenkel het met olijfolie en laat 20 minuten in de oven staan. Voeg de groente over de rijst. Tip: je kunt ook een hele aubergine, courgette en paprika gebruiken. Wat je over hebt kun je de volgende dag voor de lunch gebruiken.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Mei Flexitarisch Menu

Dag 8

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Pittige avocadotoast

Besmeer 1 geroosterde spelt/volkoren boterham met tomatenpuree. Beleg met geprakte avocado en daaroverheen 2 druppels tabasco, klein beetje rode pepervlokken, beetje zeezout en limoensap of beleg de tomatenpuree met de overgebleven groente uit de oven, van gisteren.

Avondeten

Chili Con Carne (4 personen of extra voor porties in diepvries)

Fruit in 2 eetlepels olijfolie 2 gesnipperde grote uien, 2 teentjes knoflook en 1 klein gesneden rode peper.

Bak 500 gram rundergehakt (geruld) en voeg bij de uien.

Bak in beetje olijfolie 2 stengels bleekselderij (kleingesneden), 2 rode paprika's (kleingesneden), 1 blik tomaten stukjes (400 gram) en voeg toe: 200 ml gekookt water en 1 runderbouillonblokje, 1 eetlepel chilipoeder, 1 eetlepel komijn, 1 eetlepel gedroogde oregano, 1 theelepel cayennepeper, 1 theelepel zout en versgemalen zwarte peper, 500 gram bruine bonen en 300 gram kidneybonen (of andere boonsoort naar smaak) Breng alles samen en aan de kook, laat 30 minuten zachtjes pruttelen. Garneer met een lepel zure room.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Mei Flexitarisch Menu

Dag 9

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels muesli, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad

Lunch

Een haring of zalm of stuk makreel op brood

Avondeten

Caesarsalade met kalkoen

Gril, rooster of bak 1 teentje knoflook met 100 gram (kleingesneden) kalkoenfilet. Scheur 2 handen Romaine sla in stukken. Meng de sla met ½ ui in ringen gesneden, ½ groene paprika (in stukjes) en Cherry tomaatjes (gehalveerd).

Maak een tuinkruiden dressing/vinaigrette van 1 bos verse tuinkruiden (bijvoorbeeld peterselie, dille, kervel, bieslook, basilicum, dragon), 150 ml yoghurt, scheutje citroensap of azijn, 1 sjalotje (fijngesneden), zout/peper naar smaak.

Snij 2 ansjovisfilets klein en meng door de vinaigrette. Verdeel de kalkoen en 30 gram (geschaafde) Parmezaanse kaas over de salade en besprenkel met de dressing.

Extra: olijven en een glas wijn



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Mei Flexitarisch Menu

Dag 10

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Vers fruit naar keuze

Lunch

Omelet met paddenstoelen

Verhit in een klein beetje olijfolie 20 champignons.

Klop intussen 2 eieren, 2 eetlepels zure room en 2 eetlepels Parmezaanse kaas door elkaar. Doe dit mengsel bij de paddenstoelen en laat 8 minuten zachtjes doorbakken. Strooi verse peterselie eroverheen.

Avondeten

Salade met asperges, zalm en courgette

Snij een ¼ courgette in kleine stukjes. Schil 3 witte asperges of was 3 groene asperges, snij de onderkant eraf en snij de rest in stukjes van 3 centimeter. Haal de huid van de zalmfilet en snij 100 gram (wilde) zalm in kleine stukjes. Bak de stukjes zalm op middel laag vuur gaar en breng op smaak met zout/peper. Voeg na ongeveer 3 minuten de stukjes courgette toe. Kook of stoom de asperges ongeveer 4 minuten. Leg een handje rucola sla op een bord, besprenkel met olijfolie, een beetje balsamico azijn, een theelepel citroensap, versgemalen zwarte peper en zout naar smaak. Serveer de zalm, courgette en asperges erop. Rooster een handje pijnboompitten (in een droge koekenpan) en strooi deze over de sla, courgette, asperges en zalm.

Extra: stukje pure chocolade van 85%