



Mei Flexitarisch Menu

Dag 11

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Komkommersmoothie

Was ½ komkommer en snij deze in kleine stukjes. Doe de komkommerstukjes in een blender, samen met 1 hand spinazie, 75 gram bevroren mangostukjes, 5 blaadjes basilicum, 1 eetlepel limoensap en een scheut water. Mix dit tot een gladde smoothie en voeg wat cayennepeper toe, voor een extra bite.

Lunch

2 volkoren (geroosterde) boterhammen met hummus of:

Een baby boerenkool salade (2 handen) met zongedroogde tomaten en een halve avocado, aangemaakt met olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper en 1 gekookt ei

Avondeten

Aardappel- en tomatensalade

Kook 5 krieltjes gaar en halveer deze en laat afkoelen. Doe 1 eetlepel witte wijnazijn, 3 eetlepels olijfolie en een theelepel mosterd in een kommetje en klop met een garde tot vinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout. Snijd handje blaadjes van de peterselie fijn. Snijd 1 bosui in dunne ringetjes. Neem de krieltjes en meng met de peterselie, bosui, eventueel een eetlepel kappertjes en vinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Snij 1 rode ui in flinterdunne ringen. Doe de ui in een schaaltje en voeg een eetlepel balsamico azijn toe. Halveer 6 kers (of kleine romaantjes) tomaten en voeg toe aan het uienmengsel. Voeg 6 zwarte (kalamanta) olijven toe aan uienmengsel. Schep om, besprenkel met olijfolie en breng op smaak met klein beetje zout en peper.

Extra: stukje pure chocolade van 85



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Mei Flexitarisch Menu

Dag 12

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Healthy smoothie (2 personen)

Doe 2 kopjes (kokos-)water samen met 70 gram havermout en 3 eetlepels lijnzaad in blenderbeker en laat een paar minuten wellen. Voeg toe: 1 avocado, 1 banaan, 1 kiwi, 3 stengels gewassen en gesneden paksoi (of 1 hand verse spinazie), het sap van 1 limoen (of van ½ grote citroen). Mix alles in 1 minuut tot een gladde smoothie.

Lunch

3 rijstafels met een gekookt ei, met hummus en met hüttenkäse en plakjes tomaat

Avondeten

Groentecurry met kip en een yoghurt kerriesaus

Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijfolie en fruit een in kleine stukjes gesneden ui glazig. Voeg 1 eetlepel kerrievoeder toe en 100 gram kip of kalkoenstukjes en bak dit tot het gaar is. Voeg 200 gram groente mix naar keuze toe (bijv. bloemkool, broccoli, wortel) 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%



Mei Flexitarisch Menu

Dag 13

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Courgetteomelet

Was een halve courgette en snij deze samen met ½ ui en 10 champignons in kleine stukjes. Bak deze in een koekenpan met een scheutje olijfolie op laag vuur.

Klop ondertussen 2 eieren los en giet dit over de groenten in de pan. Bak de omelet aan beide kanten (draai met behulp van een bord) en breng op smaak met peper, zeezout en verse kruiden (koriander, peterselie).

Lunch

Handje rucola sla en stukjes forel met beetje mierikswortel en komkommer of een geroosterde volkoren boterham met een stuk makreel

Avondeten

Gadogado

Kook 50 gram basmati rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en 1 ei. Breng een grote pan water met zout aan de kook en kook hierin 5 bloemkoolrosjes in 3-5 minuten beetgaar. Haal ze uit de pan en kook 100 gram sperziebonen in hetzelfde water in 5-7 minuten beetgaar. Kook 50 gram koolreepjes in 2-3 minuten beetgaar. Schik de gekookte groenten en 30 gram (kort gewokt) taugé op je bord. Snij het ei in de lengte en leg deze erbij. Verwarm 3 tot 4 eetlepels pindasaus (kant en klare) volgens de aanwijzingen op de verpakking en schenk deze over de lauwe groenten en ei. Bestrooi het geheel met paar grof gehakte pinda's (en eventueel met gebakken uitjes) en serveer de witte rijst er apart bij.

Extra: een stukje pure chocolade (>85%)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 14

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Warme havermout met appel en kaneel

Doe 250 ml (plantaardige) melk in een pannetje, met 4 eetlepels havermoutvlokken. Laat even koken en al roerend indikken.

Snij 1 (groene) appel in kleine stukjes en strooi hier ½ eetlepel kaneel overheen. Doe de appelstukjes bij de warme havermout.

Lunch

Rucola met gegrilde courgette en geitenkaas

Snij een halve courgette in de lengte in hele dunne plakjes. Bestrooi met zout en peper en smeer in met een beetje olijfolie. Grill de courgettes in een grillpan tot ze gaar zijn. Haal ze uit de pan en laat even liggen. Leg een hand sla rucola op een bord, maak aan met olijfolie/balsamicoazijn/zout-peper. Verdeel de courgette eroverheen en verkruimel 50 gram geitenkaas en strooi 2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes over de salade.

Avondeten

Pastasalade

Kook water met een teentje knoflook en 70 gram volkoren pasta (volgens aanwijzing op de verpakking). Giet af en spoel er koud water overheen. Snij een kwart komkommer in lengte stukjes, snij een handje cherry tomaten doormidden. Maak de salade van de pasta met komkommer, tomaten, 8 zwarte olijven, een half bakje tonijn (uit blik op water/olijfolie basis) en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, eetlepel bieslook, extra knoflook, een paar blaadjes basilicum, zout en versgemalen zwarte peper. Je kunt ook meer maken (het dubbele) en dan bewaren voor de lunch van vrijdag)

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Mei Flexitarisch Menu

Dag 15

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

200 ml Griekse yoghurt met stukjes sinaasappel en 25 gram zaden/pitten naar keuze

Schil 1 sinaasappel en voeg de partjes in stukjes toe aan 200 ml Griekse yoghurt. Voeg 2 eetlepels zaden/pitten naar keuze toe

Lunch

Pastasalade (zie avond eten van donderdag) of 2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en mosterd

Avondeten

Portobello's met spinazie, tomaatjes, zwarte olijven en gorgonzola uit de oven

Verwarm de oven voor op 180 graden en verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijfolie, bak 1 fijngesneden teentje knoflook, voeg 300 gram spinazie toe en bak/wok tot deze geslonken is

Halveer een handje kerstomaatjes en 5 zwarte olijven en voeg toe aan de spinazie. Schep om en laat even meestoven. Gebruik peper naar smaak en eventueel wat zout. Leg 2 portobello's op een rooster en bak/gril ze ongeveer 10 minuten in de voorverwarmde oven op 180 graden.

Haal de portobello's uit de oven. Vul de portobello's met het spinazie- en tomatenmengsel en "brokkel" er een paar stukjes gorgonzola kaas overheen en zet het nog eens 10 minuten in de oven.

Extra: stukje pure chocolade van 85%



Mei Flexitairisch Menu

Dag 16

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Groen(t)e smoothie met peer, spinazie, komkommer, gember en limoen

Doe in een blenderbeker: 1 in stukken gesneden peer, 100 gram verse spinazie, ½ komkommer, stukje geschilde gember (5-10 gram) en het sap van ½ limoen. Voeg 1 kopje water toe en mix alles in 1 minuut tot een gladde smoothie

Lunch

Paprika feta spread

Doe in een blender/keukenmachine: 200 gram uitgelekte geroosterde/gegrilde paprika (uit potje of zelf geroosterde puntpaprika's), 1 teentje knoflook, 2 theelepels paprikapoeder, 200 gram feta en een snufje zeezout.

Maal tot een egale spread en voeg naar smaak nog wat (chili-)peper toe.

Lekker op een geroosterde volkoren boterham of cracker of om je snoepgroenten/rauwkost in te dippen

Avondeten

Wrap met avocado-mangosalsa (en kip) (2 personen)

(Bak/grill 150 gram stukjes kipfilet met zout/peper)

Snij 1 mango en 1 avocado in stukjes. Snij 2 tomaten in 4-ren, verwijder de zaadjes en snij het vruchtvlees in blokjes. Meng in een kom de avocado, mango, tomaat, 1 kleine gesnipperde rode ui en 1 eetlepel koriander. Besprenkel met eetlepel limoensap en breng op smaak met (chili) peper en zout. Besmeer twee volkoren tortilla's 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's strak op tot wrap.

Extra: olijven en een glas wijn



Mei Flexitarisch Menu

Dag 17

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Snelle Groente- en kippensoep

Snij 100 gram kipfilet in blokjes en kruid deze naar keuze. Breng 500 ml water samen met een blokje (kippen-)bouillon aan de kook en voeg hieraan 200 gram fijne soepgroenten toe. Voeg ook de kipblokjes toe en kook de soep 10 tot 15 minuten, tot de kip en de groenten gaar zijn. Doe er peper en zeezout bij, naar smaak. Eet de soep met een volkoren boterham met licht kruidenkaas.

Avondeten

Courgetti met zalm, rucola en een saus van avocado

Maak courgetti (sliertjes) van een courgette met een spirelli of dunschiller. Je kunt dit ook kant-en klaar kopen.

Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijf-/kokosolie en fruit een in kleine stukjes gesneden knoflookteen. Voeg de courgetti toe en bak deze ongeveer 10 minuten op laag vuur. Voeg op het laatst een handje rucola sla toe.

Verhit ondertussen in een andere koekenpan/wok een eetlepel olijfolie en bak een (wilde) zalmoot van ongeveer 100 gram bruin aan beide kanten.

Maak een dressing van een halve geprakte avocado, 2 eetlepels Griekse yoghurt, sap van een halve citroen en naar smaak wat peper/zout en olijfolie.

Doe een handje rucola op een bord, doe hier de courgetti overheen, voeg de avocadosaus toe en leg de zalm er bovenop.

Extra: stukje pure chocolade van 85%