



Mei Flexitarisch Menu

Dag 18

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Appel Balansdag

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt - lunch en tussendoortjes

Iedere 1,5 uur neem je een zure (groene) appel tot 16.00 uur.

Dit houdt in ongeveer 5 tot 7 stuks appel.

Eind van de middag

Om 16.00 uur een light cracker met gerookte kip, rookvlees of hüttenkäse met plakje tomaat.

Avondeten

100 gram wit vis of stukje (100 gram) kalkoen/kip of 2 gekookte eieren met 300 gram gewokte groente met/of rauwkost

Deze dag geen koffie drinken, wel groene thee, spa rood/blauw met schijfje citroen.





Mei Flexitarisch Menu

Dag 19

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, een handje walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren knäckebröd met kipfilet en mosterd of met een gekookt ei en plakjes tomaat

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Pasta met cavolo nero, tomaat, pijnboompitten en groene pesto

Kook 60 gram volkoren pasta volgens de beschrijving op de verpakking.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan/wok en fruit hierin 1 rode ui (gesnipperd) en 1 klein teentje (fijn gesneden), op laag vuur glazig. Voeg hier 125 gram cavolo nero (of boerenkool) (gewassen en gesneden) aan toe, samen met een scheutje water. Laat dit 5-10 minuten garen, met deksel op de pan. Breng het mengsel op smaak met zout en versgemalen peper. Verhit een koekenpan zonder olie en laat 1 eetlepel pijnboompitten licht roosteren. Haal pitten uit de pan en zet apart. Voeg 1 eetlepel olijfolie aan deze koekenpan toe en bak hierin 10 gehalveerde cherrytomaatjes. Laat ze kleuren en zacht worden en schud de pan regelmatig. Haal de hapjespan met cavolo nero van het vuur en voeg de gekookte pasta toe. Meng 2-3 el groene pesto erdoor heen, schep het mengsel op een bord en garneer met de tomaatjes en de pijnboompitten.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 20

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, een handje walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 handen gemengde salade, met olijfolie/balsamicoazijn/zout/peper/honing en gebrokkelde blauwe kaas en een handje walnoten

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Sla met zoete aardappel & gerookte kip

Schil 1 zoete aardappel en snij ze in blokjes van ongeveer 1 centimeter.

Doe de blokjes zoete aardappel in een ovenschaal samen met 3 eetlepels olijfolie, wat peper & zout en wat knoflook . Meng het geheel goed en zet ongeveer 30 minuten (op 200 graden C) in de voorverwarmde oven totdat de blokjes gaar zijn van binnen en knapperig van buiten.

Maak 100 gram veldsla aan, met wat fijngehakte bieslook, olijfolie en balsamico azijn en strooi handje pecannoten erover en de 80 gram (gesneden in stukjes) gerookte kip. Bestrooi de sla met de blokjes zoete aardappel

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 21

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Bessen Smoothie: 150 gram frambozen/bessen (diepvries) verwarmen in een pan, doe de frambozen en bessen met 125 ml sojamelk of amandelmelk en 125 ml (soja)yoghurt in een blender. Mix tot een smoothie

Lunch

Boerenomelet

Doe 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat hierin 150 gram roerbakgroenten (of andere groenten naar keuze) gaar worden. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan het groentemengsel. Bak de omelet aan beide kanten, met deksel op de pan. Voeg zout/peper naar smaak toe en eventueel een klein beetje ketjap. Serveer op een bord met wat gehalveerde snacktomaatjes, stukjes komkommer en /of paprika.

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Rijst met munt en granaatappel-olijvensalsa

Verhit de oven op 200 graden.

Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar, giet af en laat 5-10 minuten staan met 4 takjes munt eroverheen. Maak de salsa in de tussentijd.

Snij ongeveer 15 groene (ontpitte) olijven in dunne plakjes en doe deze in een kom. Voeg 3 eetlepels granaatappelpitjes toe, 5 gebroken walnoten, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel knoflookpasta (of een halve verse teen gehakte knoflook) en snufje zout en versgemalen peper. Roer alles door elkaar.

Haal de blaadjes van de munttakjes en gooi de takjes weg en pluk de blaadjes munt klein en roer door de rijst.

Doe de rijst in een ovenschaal en de salsa eroverheen. Laat de ovenschaal ongeveer 10 minuten in de oven.

Haal de schaal uit de oven en voeg feta-blokjes (ongeveer 25 gram) erover en extra verse muntblaadjes naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 22

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml waarvan 1 glas met sap van een halve citroen

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, een handje walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Broccoli-courgettesoep

Verhit wat olijfolie en fruit 1 ui 3 minuten. Bak een kleine courgette (in stukken) kort mee. Blijf omscheppen.

Voeg 300 gram broccoli toe en vul water totdat broccoli en courgettes net onder water staan, voeg 1 bouillontablet toe. Laat 4 minuten zacht koken.

Pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Kaas-Broccoli Pasta

Kook 70 gram volkoren macaroni

Wok 200 gram broccoli beetgaar. Roer de broccoli roosjes door de macaroni in een ovenschaal en voeg 50 gram hüttenkäse, 2 eetlepels geraspte belegen kaas en 2 eetlepels Parmezaanse geraspte kaas erbij. Roer dit door elkaar en plaats nog 7 -10 minuten in de oven (180 graden)

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 23

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml waarvan 1 glas met sap van een halve citroen

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met 2 eetlepels muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, een handje walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met geitenkaas, beetje honing erover en handje walnoten

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Diner

Kip met groentelasagne

Grill of bak 100 gram kipfilet, kan ook zonder kip.

Snij een kleine courgette in plakjes met een kaasschaaf. Grill de plakjes courgette kort in pan of grill oven. Fruit een ui en bak 1 rode paprika in stukjes en 4 tomaten en een kleine aubergine in blokjes in wat olijfolie. Schep het mengsel in een ovenschaal en bedek met de plakken courgette en leg hierover een bol mozzarella (in plakken gesneden). Bak de lasagne nog ongeveer 15 minuten af op 180 graden in de oven.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Mei Flexitarisch Menu

Dag 24

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Vers fruit

Lunch

Omeletrolletje gevuld met appel, hüttenkäse en pompoenpitten

Klop 1 ei los in een kom samen met 1 eetlepel (amandel-) melk en een snufje zout. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan, schenk het ei erin en bak kort aan beide zijden tot het ei goudbruin is. Rasp 1 kleine rode appel en meng dit met 3 eetlepels hüttenkäse, een snufje kaneel en wat kruiden (snufje tijmblaadjes of bieslook) en breng op smaak met zout en peper. Leg de omelet op een bord, verdeel de vulling in het midden, bestrooi met een eetlepel pompoenpitten en rol op.

Diner

Rijst met venkel

Kook 60 gram zilvervliesrijst volgens aanwijzing op de verpakking. Snij een venkelknol in plakjes, bestrijk met olijfolie en grill ze bruin in de oven, ongeveer 15 minuten op 180 graden. Meng de rijst met de venkel, een handje zwarte olijven, 1 fijngesneden sjalotje, een paar radijsjes (in plakjes) en een eetlepel peterselie. Eroverheen een paar geroosterde cashewnoten en het sap van een sinaasappel.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)