



Mei Flexitarisch Menu

Dag 25

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

150 gram kwark, 1 eetlepel pittenmix met 2 dadels in stukjes

Lunch

Courgettesoep

Snipper 1 kleine ui en 1 teentje knoflook. Snijd 1 courgette in blokjes. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit de ui en de knoflook 1 minuutje aan. Voeg de blokjes courgette toe en bak even mee. Giet 250 ml groentebouillon erbij en breng aan de kook. Laat de soep ongeveer 10 minuten zachtjes koken tot dat alle groente gaar is.

Haal de soep van het vuur af en voeg een handje basilicumblaadjes toe. Pureer de soep met een staafmixer glad.

Diner

Zuurkool ovenschotel (2 pers of extra om in te vriezen)

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Schil 500 gram aardappelen en snijd ze in stukken. Kook in 20 minuten gaar. Giet af en laat ze even droog stomen. Bereid ondertussen 250 gram zuurkool volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de inhoud van een klein blikje ananas (op eigen sap) in blokjes.

Stamp de aardappelen samen met 3 eetlepels crème fraîche en zout/peper tot een puree. Schep de (uitgelekte) zuurkool erdoor, samen met de ananas en 100 gram ham blokjes (kan ook zonder ham). Vet een ovenschaal in en schep de stampot in de schaal. Strijk de bovenkant glad en verdeel over de hele bovenkant er geraspte 30+ kaas over.

Bak de schotel ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven, tot alle kaas gesmolten is.

Extra: een stukje pure chocolade (85 %)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 26

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

150 gram yoghurt, 2 eetlepels ongezoete muesli met 1 kleine banaan

Lunch

1 volkoren boterham met 30+ kaas, tomaat en komkommer + 1 volkoren boterham met kipfilet en mosterd

Diner

Roerbakschotel met kip, spruitjes en cashewnoten

Bereid 40 gram zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Zet de rijst tot gebruik weg met de deksel op de pan.

Snijd ondertussen 200 gram schone spruitjes in dunne plakjes, hak 1 teentje knoflook en 1/2 cm verse gember fijn. Snijd 1/2 rood pepertje, zonder de zaadjes, in stukjes.

Rasp een 1/2 winterwortel (of 2 wortels) en snij 2 bosuitjes in ringetjes.

Marineer 100 gram kipblokjes 5 minuten in 1 eetlepel sojasaus. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wok en roerbak de kip. Haal de kip uit de wok en zet even apart.

Roerbak de spruitjes 1 minuut in 1 eetlepel olijfolie in dezelfde wok. Voeg de knoflook en gember toe en bak even mee. Voeg de wortelsliertjes en chilipeper toe en bak tot ze gaar zijn. Voeg de kip weer toe en roerbak kort mee. Voeg als laatste de lente-uitjes, 50 gram ongezouten cashewnoten en wat korianderblaadjes (naar smaak) toe en serveer de roerbak schotel met de rijst.

Maak het recept vegetarisch door de kip te vervangen door (bijvoorbeeld) 1 rode paprika en/of gebakken tempeh, in stukjes gesneden.

Extra: Een stukje pure chocolade (85 %)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 27

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Banaanpannenkoekjes

Prak 1 banaan en verhit een eetlepel olijfolie in een grote koekenpan. Breek 2 eieren en meng ze in een schaal met de geprakte banaan. Schep 1/3 van het mengsel in de warme pan en bak het pannenkoekje snel aan beide kanten bruin. Herhaal dit tot het mengsel op is (bij elk pannenkoekje een klein beetje olijfolie in de pan doen). Strooi een beetje kaneel en wat kokosrasp over de pannenkoekjes.

Lunch

Salade met ananas en verschillende noten

Doe 2 handen slamix in een kom en voeg hieraan toe: 4 walnoten, 2 paranoten, 6 amandelen (noten grof gehakt) en 2 schijven verse ananas in stukjes, scheut extra vergine olijfolie en verse peper en (zee-)zout naar smaak.

Diner

Volkoren wrap met kip en Chinese groenten

Marineer 100 gram kipstukjes met peper, zout, snufje knoflookpoeder (of verse knoflook) en 1 eetlepel olijfolie. Verhit een wokpan en bak de kipstukjes bruin en gaar.

Voeg 200 gram Chinese groenten hieraan toe, met 1 eetlepel chilisaus en 1 theelepel sojasaus en roerbak dit even mee.

Beleg de volkoren wrap met een handje sla, 1/4 komkommer in stukjes en de kip met groenten en rol deze op. Als niet alles op de wrap past, serveer dan de overgebleven kip met groenten ernaast.

Extra: Een stukje pure chocolade (85 %)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 28

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 en verse aardbeien

Lunch

2 plakken roggebrood met plakjes zalm en reepjes avocado

Avondeten

Rijst met kalkoen in champignonroomsaus

Kook 40 gram zilvervliesrijst volgens de bereidingswijze op de verpakking. Snijd 100 gram kalkoenvlees in reepjes en kruid met peper. Verhit een wok/hapjespan met 1 eetlepel olijfolie en bak het vlees bruin en gaar. Voeg 1 gesnipperde ui toe en laat deze glazig worden. Snijd ondertussen 100 gram schone champignons in reepjes, haal het gare vlees/ui mengsel uit de pan (zet apart) en roerbak de champignons in dezelfde pan op hoog vuur bruin en gaar. Roer dan 50 gram crème fraîche erdoorheen. Breng de saus op smaak met bijv. ½ cm geraspte verse gember, eetlepel sojasaus, theelepel kaneel en peper en zout naar smaak. Garneer met handje geroosterde amandelsnippers.

Lekker met schaaltje (dunne) komkommerplakjes met scheutje olijfolie, balsamico azijn en peper/zout

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Mei Flexitarisch Menu

Dag 29

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

1 volkoren boterham met handje rucola sla (of andere sla naar wens), stukje makreel en beetje mierikswortel

Diner

Spinazie salade

Maak een salade van 2 handen verse spinazie met 100 gram gebakken kipfilet in stukjes (met zout/peper), 2 eetlepels hüttenkäse, 1/2 paprika, 1/2 avocado, 5 mozzarella bolletjes en 5 gedroogde tomaatjes in reepjes.

Dressing van 1 eetlepel extra vergine olijfolie, sap van 1/2 citroen (evt iets minder), eetlepel balsamicoazijn/rode wijn azijn, 4 blaadjes verse basilicum in reepjes, 1 eetlepel fijngeknipte verse bieslook. Peper en zout. Eventueel met 4 gebakken krieltjes.

Extra: olijven



Mei Flexitarisch Menu

Dag 30

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 "bruchette"

Meng in een kom, 1 tomaat in blokjes (zonder zaad) en 1/2 lente-ui (klein gesneden), 1 kleine bol mozzarella (klein gesneden), 1/2 avocado (in blokjes), 1/2 el balsamico-azijn en 1 el olijfolie. Roer door elkaar en breng op smaak met zout/peper. Doe dit mengsel op de geroosterde boterhammen en garneer met verse basilicumblaadjes.

Diner

Vegetarische minestrone-soep (2 pers of extra voor morgen)

Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een soeppan en fruit 1 gesnipperde ui. Voeg hier 1/2 eetlepel gedroogde tijm, 1 theelepel gedroogde rozemarijn en 1 laurierblaadje aan toe en laat dit een paar minuten mee fruiten.

Voeg 200 gram tomatenblokjes uit blik toe en stook op hoge stand een paar minuten zodat het tomatenvocht wat inkookt.

Giet 750 ml groentebouillon (water en bouillon) erbij en breng het geheel weer aan de kook.

Voeg 100 gram (ongekookt gewogen) volkoren macaroni en een klein blikje, uitgelekte, witte bonen toe. Roer door en laat alles circa 10 minuten zachtjes koken.

Voeg dan 150 gram soepgroenten toe en kook deze 5 minuten mee, zodat ze nog wat knapperig blijven. Breng de soep eventueel verder op smaak met een beetje zout en peper. Verwijder voor het serveren het laurierblad.

Voeg voor een niet-vegetarische variant, samen met de soepgroenten, 150 gram rundergehaktballetjes toe.

Extra: Een glas wijn en een bakje popcorn



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Mei Flexitarisch Menu

Dag 31

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Vers fruit

Lunch

2 volkoren boterhammen met zelfgemaakte eiersalade

Prak 2 hardgekookte eieren, 1 eetlepel kwark, 1 snuf paprikapoeder en wat fijn gesneden bieslook tot een salade. Breng op smaak met een beetje peper/zout en/of kerriepoeder. Smeer de eiersalade op de boterhammen.

Diner

Pasta pesto (2 pers of extra voor morgen)

Kook 120 gram (ongekookt gewogen) volkoren penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Halveer 20 snacktomaten.

Rooster 50 gram pijnboompitjes in een droge en warme koekenpan goudbruin. Snij 1 courgette in stukjes en bak in 1 eetlepel olijfolie beetgaar. Voeg hier de tomaatjes en 3 eetlepels groene pesto aan toe. Zodra dit warm is, voeg je dit mengsel door de pasta. Verdeel een zakje rucola sla over 2 borden, voeg de pasta toe en maak af met de pijnboompitjes en een eetlepel Parmezaanse kaas.

Extra: Een stukje pure chocolade (85 %)