



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Maandag 13 juli Balansdagje - Appeldag

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

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 2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Avondeten

100 gram wit vis of stukje 100 gram kip met 200 gram gewokte groente of rauwkost

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





SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Dinsdag 14 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Lunch

1 volkoren broodje met geitenkaas, beetje honing erover en handje walnoten en een bakje rauwkost

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Sla met uien frittata (2 personen of ook voor morgen, kan ook koud gegeten worden voor de lunch bijvoorbeeld)

Maak sla van 1 hand rucola sla, een gesnipperde sjalot, 5 groene olijven en een paar stukjes feta, aangemaakt met olijfolie/balsamicoazijn en zout/versgemalen zwarte peper.

Bak in 2 eetlepels olijfolie 100 gram prosciutto of pancetta (in reepjes), 400 gram uien in ringen en 3 verse muntblaadjes (gescheurd) tot de uien zacht zijn, ongeveer 10 minuten. Klop 4 eieren los en voeg 3 eetlepels pecorino en een handje verse basilicum toe. Breng dit bij het uienmengsel. Voeg 1 blik (gepelde) tomaten toe en zout/peper naar smaak. Roer alles goed door en laat garen met een deksel op de pan. Bestrooi over de frittata op je bord er een beetje Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper overheen.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Woensdag 15 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaalte met magere kwark met 2 handen blauwe bessen

Tussendoor

1 appel

Lunch

2 volkoren crackers met 1 avocado (in repen) met zeezout/versgemalen zwarte peper en een bakje rauwkost

Tussendoor

Een rijstwafel met rosbief of 30+ kaas

Avondeten

Sperziebonen salade

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, handje verse basilicum en een handje volkorencroutons. (bak in een heel klein beetje olijfolie een volkorenboterham om en om bruin in een koekenpan en snij in crouton stukjes). Besprenkel de salade met een dressing van olijfolie, balsamicoazijn en zout/zwarte versgemalen peper. Je kunt eventueel nog een half blikje tonijn toevoegen of stukjes gebakken kipfilet.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Donderdag 16 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark en aardbeien

Lunch

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

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Maaltijdsalade met veldsla, mango & parmaham

Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak hierin 75 gram Parmaham kort knapperig op middelhoog vuur. Laat de Parmaham uitlekken en afkoelen op keukenpapier.

Snij 1 volkoren boterham in blokjes van 1-2 centimeter. Verhit in dezelfde pan nog een beetje olijfolie en bak de broodblokjes (croustons) in circa 5 minuten goudbruin en krokant op laag vuur. Laat de croustons uitlekken op een bord.

Snij een halve mango in stukjes en een halve rode paprika in reepjes. Verdeel 100 gram veldsla over je bord. Leg hierop de stukjes mango en de reepjes paprika.

Besprenkel het geheel met een klein beetje olijfolie. Breek de Parmaham/rauwe ham in stukjes en verdeel dit over de sla. Verdeel de croustons over de sla. Verdeel een handje walnoten gekruimeld en een lepel lijnzaad over je bord met de sla.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Vrijdag 17 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaaltje met magere kwark en aardbeien

Lunch

Tosti "Caprese"

Beleg 2 volkoren boterhammen met dingesneden mozzarella, tomaat en 2 blaadjes basilicum (gesneden). Leg de boterhammen op elkaar en bak in tosti ijzer, anti aanbak pan of in de oven.

Tussendoor

Bleekselderij stengel dippen in een beetje humus

Avondeten

Tartaartje/bal gehakt of een kipfilet met warme bietensalade

Bak het vlees of kip in een beetje olijfolie met zout/peper. Fruit in een beetje olijfolie een gesnipperde ui. Snij 1 stengel bleekselderij in stukjes en voeg bij de ui, met een fijn geperste knoflook. Snij ondertussen 200 gram voorgekookte bietjes, 2 augurken en 50 gram geitenkaas in blokjes. Voeg de bietjes, augurk, eetlepel zilveruitjes bij de ui en bleekselderij en maak warm en roer goed door elkaar. Leg het op een bedje van rucola sla en breng op smaak met een beetje olijfolie, zout/peper. Brokkel de geitenkaas erover en een handje walnoten.

Extra: een bakje popcorn



SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Zaterdag 18 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Een schaalje met magere kwark en aardbeien

Lunch

Koolrabi soep (4 porties of voor 4 personen)

Verhit in een soeppan 1 eetlepel olijfolie met een klein gesneden ui en 2 teentjes knoflook. Laat zachtjes glazig worden (niet bruin!). 800 gram koolrabi toevoegen en even zachtjes meebakken. Afblussen met 1 flink glas witte wijn.

100 ml slagroom (of crème fraîche) en zoveel water toevoegen dat de koolrabi net onder staat. 2 Groente bouillontabletten toevoegen en de soep aan de kook brengen. Met deksel op de pan, op laag voor ongeveer 30 minuten laten door koken.

Soep met de staafmixer pureren.

Als de soep te dik is nog wat water toevoegen. Op smaak maken met peper, zout en ½ eetlepel citroensap. Garneer bij opdienen met een beetje peterselie of kervel.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven op rucola sla

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij 3 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi er wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje light kruidenkaas (boursin). Strooi als laatste de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw 25 minuten in de oven op stand 180 graden.

Maak een rucola salade (2 handen) met olijfolie en balsamico azijn, zout/peper, komkommer en tomaat. Leg de kabeljauwfilet op de salade.

Eventueel aan te vullen met gebakken krieltjes in olijfolie gebakken.

Extra: een glas wijn en een toastje met tonijn (uit blik, met beetje yoghurt mayonaise, zilveruitjes, blokjes augurk en zout/peper)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

SummerBody Maaltijdsalade Menu's

Zondag 19 juli

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken, om je vochtverlies van de nacht aan te vullen
Drink dagelijks in ieder geval 2 liter water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt of scrambled eggs

Lunch

Pittige avocadotoast

Besmeer 1 geroosterde volkoren boterham met tomatenpuree. Beleg met geprakte avocado en daaroverheen 2 druppels tabasco, klein beetje rode pepervlokken, beetje zeezout en limoensap.

Tussendoor

Een handje pistachenoten

Avondeten

Gado Gado speciaal (2 personen of 2 porties)

Kook 4 aardappelen.

Verhit een eetlepel olijfolie met een gesnipperde ui, 1 teentje knoflook, een handje pinda's en een theelepel sambal ongeveer 4 minuten. Voeg 200 ml kokosmelk en 25 gram pindakaas toe. Schenk het geheel in de keukenmachine/blender en pureer kort tot een gladde saus. Breng op smaak met een beetje ketjap en 1 theelepel gember-saus. Pel 1 grote ui en snij in ringen. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de ui ringen in 6 minuten goudbruin. Maak 150 gram sperziebonen schoon en verdeel 150 gram bloemkool in roosjes. Blancheer de sperziebonen en bloemkool in ongeveer 2 minuten in kokend water en wat zout en spoel af met ijskoud water. Snij de gekookte aardappelen in blokjes. Laat de groente goed uitlekken. Snij 150 gram tofu in blokjes en verhit deze in een beetje olijfolie om en om. Voeg een klein beetje chilisaus, ketjap en gembersiroop toe en roer goed door en laat kort meebakken. Verdeel de groenten, de aardappel en de tofu op je bord en verdeel de saus eroverheen. Snij een halve komkommer in plakjes. Verdeel de komkommer en ui ringen over de salade, met een handje kroepoek.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)