



## Zomer Fit Menu

### Maandag 17 augustus "appeltje-eitje" Balansdag!

Start de dag met 2 glazen water.  
Drink gedurende de dag 2 liter water.

#### Ontbijt

200 ml yoghurt/kwark met 1 appel (in stukjes), snufje kaneel en 1 eetlepel gebroken lijnzaad

#### Lunch

**Scrambled eggs** van 2 eieren met ui, champignons en tomaat (extra groenten toevoegen mag altijd) of 2 volkoren crackers met een gekookt ei en tomaat

#### Diner

**Witvis met een maaltijdsalade van waterkers, (punt)paprika en humus (of avocado)**

Kook/gril 100 gram kabeljauw of andere witvis.

Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers met 1 rode (punt-)paprika in blokjes. Strooi een handje (droog) geroosterde pijnboompitten eroverheen. Maak een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje zout en versgemalen peper, 1 grote eetlepel humus (of rijpe 1/2 avocado) en 1 theelepel paprikapoeder. Garneer met bosje klein geknipte bieslook.

**Extra:** appel (in stukjes, warm maken in de oven met een snufje kaneel erover)



## Zomer Fit Menu

### Dinsdag 18 augustus

#### Bij opstaan

2 glazen water

#### Ontbijt

Een bakje kwark met aardbeien

#### Lunch

**Spelt of volkoren boterham** met handje rucola sla, stukje makreel en beetje mierikswortel

#### Avondeten

#### **Bonen met gehakt, ui, knoflook, paprika, bleekselderij, tomatenstukjes (2 pers)**

Kruid 150 gram mager rundergehakt met wat versgemalen peper en zout. Verhit een hapjespan en bak het gehakt rul en gaar. Voeg 1 gesneden ui en 1 uitgeperst teentje knoflook toe en laat even mee fruiten. Voeg dan 1 groene paprika (stukjes) en 2 stengels bleekselderij (in reepjes toe) en laat kort meebakken. Voeg 1 blikje tomatenstukjes toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes sudderen.

Voeg naar smaak wat extra water aan de saus toe en voor wat pit een snufje chilipoeder/zout/peper. Als alles gaar is, kan 1 pot bruine bonen of kidneybonen (uitgelekt, gewassen) aan het mengsel toegevoegd worden. Serveer op een bord met wat ijsbergsla en garneer met wat verse basilicum.

**Extra:** een stukje pure chocolade 85% en een schaaltje olijven



**Jacqueline van Dijk**  
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Zomer Fit Menu

### Woensdag 19 augustus

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **Ontbijt**

Een bakje kwark met aardbeien

#### **Lunch**

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

#### **Diner**

#### **Vlees, vis, kip naar keuze of zonder vlees, met salade van quinoa, broccoli & champignons**

Bak of gril het vlees/kip/vis.

Maak een salade van 50 gram gekookte quinoa (zie aanwijzingen op de verpakking), 150 gram rauwe (of kort gewokte) broccoli roosjes, 10 champignons (in plakjes, kort in droge koekenpan gebakken), 50 gram Parmezaanse kaas, handje walnoten en peterselie. Besprenkel wat olijfolie, balsamicoazijn en zout/ versgemalen peper eroverheen

**Extra:** een stukje pure chocolade 85% en een schaaltje olijven



## Zomer Fit Menu

### Donderdag 20 augustus

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **Ontbijt**

Een bakje kwark met aardbeien

#### **Lunch**

##### **Sperziebonen salade met tonijn (ook voor morgen)**

Maak een salade van 200 gram gekookte en afgekoelde sperziebonen. Maak een dressing van 2 eetlepels balsamicoazijn en 1 eetlepel mosterd en schenk deze over de boontjes. Meng de boontjes met een blikje tonijn (water basis) en 10 cherrytomaatjes. Garneer met verse bieslook.

#### **Tussendoor**

2 rijstwafels met hüttenkäse en tomaat

#### **Avondeten**

##### **Salade van rauwe ham, blauwe kaas, bramen & bleekselderij**

Maak een salade van 2 handen eikenbladsla, een handje bramen (vers/uit diepvries), 1 stengel bleekselderij (in stukjes), 100 gram rauwe ham (in plakjes), 50 gram blauwe kaas (verkruid), een handje walnoten en een handje verse munt.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85%)



## Zomer Fit Menu

### Vrijdag 21 augustus

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen, frambozen of aardbeien

#### Lunch

Tonijn salade (van gisteren) of: **Omelet met paddenstoelen**

Verhit 10 in plakjes gesneden paddenstoelen in een droge koekenpan op matig vuur. Klop 2 eieren los en voeg daarbij 2 eetlepels zure room (light) en 2 eetlepels geraspte Parmezaanse kaas. Doe dit mengsel bij de paddenstoelen en laat dit mengsel nog ongeveer 8 minuten, op laag vuur, meebakken. Garneer met verse peterselie en zout/versgemalen zwarte peper.

#### Tussendoor

Een handje pistachenoten

#### Avondeten

**Nasi van bloemkoolrijst, wok groenten, kalkoen en pindasaus**

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een hapjespan/wok en bak hierin 100 gram kalkoenstukjes gaar en bruin (gemarineerd met wat olijfolie en kipkruiden/peper & zout). Voeg 150 gram Chinese wok groenten en 1 fijngesneden teentje knoflook toe en roerbak dit ongeveer 5 minuten mee.

Maak ondertussen in sausspannetje de pindasaus: verwarm heel zachtjes 2 eetlepels biologische pindakaas (eventueel met heel klein beetje olijfolie of scheutje magere/plantaardige melk). Roer de saus goed door met een garde, voeg sambal (of chilisaus), gember (verse hele kleine stukjes of gembersaus), ketjap naar smaak toe en verdun naar wens met wat extra melk/water.

Voeg 150 gram bloemkoolrijst aan de kalkoen met groenten toe en bak dit ongeveer 3 minuten mee. Doe de nasi in een diep bord en serveer de pindasaus erbij

**Extra:** een stukje pure chocolade (85%) en een schaaltje olijven



## Zomer Fit Menu

### Zaterdag 22 augustus

#### Bij opstaan

2 glazen water

#### Ontbijt

##### Bosvruchten smoothie

Doe in een blender: 150 ml yoghurt, 1 eetlepel havermoutvlokken, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, 1 theelepel honing (optioneel), 50 gram blauwe bessen en 50 gram frambozen (mag ook diepvriesfruit zijn). Mix totdat het een gladde smoothie is en voeg eventueel een scheutje magere-/amandelmelk toe.

#### Lunch

##### Komkommersoep

Fruit 1 ui, voeg 2 komkommers in stukken toe en vul de pan met water zodat de komkommers net onder water staan. Voeg 1 groentebouillonblokje toe. Laat het geheel koken en garen en maak de soep door met een blender de komkommers te pureren. Voeg zout/peper en 3 eetlepels kruidenkaas/Boursin (light) toe en garneer met wat verse dille.

#### Tussendoor

Een haring

#### Avondeten

##### Frittata met venkel, courgette, paprika en feta

Snij 1 kleine venkel in dunne plakjes en maak dan reepjes. Snij ½ courgette en 1 gele paprika in kleine blokjes. Kluts in een bakje 2 eieren en voeg hier aan toe: 2 eetlepels melk (magere- of plantaardige), snufje versgemalen peper + zout en de blaadjes van een takje tijm. Verhit een koekenpan met 2 eetlepels olijfolie en bak hierin de venkel, courgette en paprika en bak deze beetgaar (5 minuten). Voeg het eimengsel aan de groenten toe en laat het geheel rustig, met een deksel op de pan, stollen. Draai de frittata om met behulp van een bord/deksel en verdeel er 40 gram fetaplakjes over. Laat de andere kant zachtjes garen en de feta smelten (met deksel op de pan). Snij in stukjes en serveer op een bord.

**Extra:** Schaaltje popcorn en een glas wijn



## Zomer Fit Menu

### Zondag 23 augustus

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **Ontbijt**

Vers fruit

#### **Lunch**

##### **3 rijstwafels of volkoren crackers:**

1. Met 1 eetlepel hüttenkäse, tomaat en klein snufje zout/peper;
2. Met 2 plakjes kipfilet en 3 plakjes avocado, zout en peper naar smaak;
3. Met 1 eetlepel hüttenkäse, 2 plakjes gerookte zalm, plakjes komkommer en wat verse dille/fijngeknipte bieslook.

#### **Tussendoor**

Handje pistachenoten

#### **Avondeten**

##### **Macaroni met spinaziesaus en biefstuk**

Kook 50 gram volkoren macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking.

Wrijf 100 gram biefstuk in met knoflook en beetje zout/peper. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de biefstuk rondom gaar in ongeveer 4 minuten en snij voorzichtig in stukjes (leg apart onder aluminiumfolie). Verhit ondertussen in een pan 1 eetlepel olijfolie en 200 gram verse spinazie. Als spinazie geslonken is, giet dit dan in een vergiet/zeef en druk het vocht er goed uit. Meng de spinazie en 25 ml light kookroom in een schaal/maatbeker en pureer het mengsel met een staafmixer. Giet de spinazieroom terug in de pan en voeg 1 eetlepel light kruidenkaas (Boursin light of andere kruidenkaas), de stukjes biefstuk en de pasta toe. Verwarm het mengsel al roerend en breng op smaak met zout/peper.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85%) en een schaaltje popcorn