



Eindejaars Challenge 2020

Zondag 1 november

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei of scrambled egg

Lunch

Makkelijke uiensoep met brood (2 porties/ 2 personen)

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en voeg 250 gram ui (ringetjes) toe. Laat de uien op hoog vuur glazig & licht bruin worden en draai dan het vuur zacht (laat nog 5 minuten smoren). Voeg dan 500 ml runder- of groentebouillon toe, samen met 1 laurierblad, blaadjes van 2 takjes tijm en versgemalen peper en zout. Breng weer aan de kook en laat op laag vuur met de deksel op de pan 15 minuten pruttelen. Verwijder het laurierblad en proef of er extra peper/zout bij moet. Naar wens kun je de soep pureren met staafmixer. Serveer de soep met 1 geroosterde (volkoren) stukje stokbrood met kaas.

Avondeten

Macaroni-broccoli schotel uit de oven (2 personen)

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snipper 1 ui en fruit in een beetje olijfolie. Voeg 1 blik tomatenblokjes (400 gram) toe en laat de saus op laag vuur 10 minuten pruttelen. Breng op smaak met een beetje peper en zout. Kook ondertussen 150 gram volkoren macaroni 4 minuten en giet af. Kook 2 minuten 400 gram broccoli roosjes en giet af. Meng de macaroni met de broccoli en saus en verdeel over een ovenschaal. Bestrooi met Parmezaanse kaas en 1 theelepel paprika poeder. Bak de schotel af in 20 minuten

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020

Maandag 2 november

Bij opstaan

2 glazen water drinken

In de ochtend

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met eetlepel havermoutvlokken, eetlepel haverzemelen, stukjes appel, eetlepel lijnzaad, 3 walnoten, snufje kaneel en eventueel theelepel honing

Lunch

2 speltboterhammen besmeren met groene pesto, handje (rucola) sla en kipfilet of: **Spinazie sla met granaatappelpitjes:** Leg op je bord een handje verse spinazie en besprenkel met olijfolie/balsamicoazijn en zout/peper, halveer een granaatappel, snij hem in vieren en verwijder de pitjes (of koop losse pitjes). Spinazie met dressing en granaatappelpitjes (1 eetlepel) mengen. Bestrooi met eetlepel Parmezaanse kaas.

Avondeten

Kipreepjes met champignons, sjalotjes en sperziebonen

Bestrooi 100 gram kipfiletreepjes met versgemalen peper en wat zout (of kipkruiden). Kook 200 gram sperziebonen in 15 minuten beetgaar, giet af en voeg 1 eetlepel Boursin of andere kruidenkaas toe in de pan.

Verhit 2 eetlepels olijfolie in een koekenpan. Bak de kipreepjes gaar en bruin en zet deze apart. Snipper 2 sjalotjes fijn, snij 10 schoongemaakte champignons in plakjes en pers 1 teentje knoflook uit. Fruit dit in de eerder gebruikte koekenpan, tot de ui glazig is en de champignons zacht zijn. Voeg 1 eetlepel crème fraîche of kookroom toe en roer tot saus. Laat nog 2 minuten verwarmen. Serveer de sperziebonen en het vlees op een bord en giet de saus over het vlees. Vul eventueel aan met een beetje zilvervliesrijst.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020

Dinsdag 3 november

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met eetlepel havermoutvlokken, eetlepel haverzemelen, stukjes appel, eetlepel lijnzaad, 3 walnoten, snufje kaneel en eventueel theelepel honing

Lunch

2 (geroosterde) spelt- of volkoren boterhammen met plakjes avocado en zout/peper. Of: **Salade**; maak een salade van 50 gram rucola sla, met olijfolie/balsamicoazijn, 30 gram geitenkaas, handje geroosterde pijnboompitten en een eetlepel honing

Avondeten

Aardappelpuree, witvis/kabeljauw en worteltjes met komijn

Leg 5 schoongemaakte wortelen (bospenen) op een bakplaat/ovenplaat en besprenkel met olijfolie, beetje knoflook en komijnzaad. Maak de aardappelpuree door een grote aardappel (of 2 kleine) te koken, prak deze als hij gaar is en meng samen met 2 eetlepels zure room (light) en beetje zout. Kook 100 gram witvis/kabeljauw met zout/peper en besprenkel bij opdienen met een beetje gesmolten roomboter, citroensap en een beetje mosterd.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020

Woensdag 4 november

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met eetlepel havermoutvlokken, eetlepel haverzemelen, stukjes appel, eetlepel lijnzaad, 3 walnoten, snufje kaneel en eventueel theelepel honing

Lunch

2 spelt- of volkoren boterhammen besmeren met mosterd, handje (rucola) sla, kipfilet met zout/peper.

Avondeten

Groentetortilla

Fruit 1 gesnipperde ui met 1 geperst teentje knoflook in een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie. Voeg ongeveer 50 gram voorgekookte aardappelschijfjes/-blokjes toe met 200 gram (verschillende) groenten naar keuze. Klop 2 eieren los met 1 eetlepel (plantaardige) melk en 25 gram geraspte kaas en wat zout/peper. Giet het eimengsel over het aardappelmengsel en bak op middelhoog vuur tot de bovenkant gestold is. Draai de tortilla voorzichtig om en bak de andere kant.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020

Donderdag 5 november

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met eetlepel havermoutvlokken, eetlepel haverzemelen, stukjes appel, eetlepel lijnzaad, 3 walnoten, snufje kaneel en eventueel theelepel honing

Lunch

Boterham met makreel en appel

Een halve makreel klein prakken, met een eetlepel yoghurt mayonaise, zout/peper en een halve granny smith (appel) in hele kleine stukjes op een geroosterde volkoren boterham. Als je een hele makreel gebruikt en een hele granny smith kun je deze lunch ook morgen eten.

Avondeten

Sesamkip met noedels en Chinese kool

Maak een marinade van 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel olijfolie, 1 teentje knoflook, 1 theelepel chilisaus en een eetlepel sesamzaad.

Snij een kipfilet in reepjes en marineer. Bereid 70 gram eiernoedels volgens aanwijzing op de verpakking. Bak de kipreepjes gaar en bruin en haal uit de pan.

Doe een gesneden lente uitje, een halve duim verse (heel) kleingesneden gember en een halve rode peper (fijngesneden) in de pan. Roerbak 2 minuten. Voeg ¼ Chinese kool toe en roerbak tot de kool beetgaar wordt. Voeg de kipreepjes en noedels toe. Roer door elkaar en laat nog 1 minuut roerbakken.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020

Vrijdag 6 november

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje (Griekse) yoghurt/kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

Maak een **tonijnsalade**: prak het tonijn uit een blikje fijn en voeg daar zout, peper aan toe en een eetlepel yoghurt mayonaise en een eetlepel (kleine blokjes) augurken en zilveruitjes. Doe dit op een (geroosterde) volkoren boterham of op 2 crackers. Wat overblijft kun je morgen gebruiken.

Avondeten

Hongaarse vega goulash (2 personen of voor meerdere porties/invriezen)

Bak 1 grote ui (gesnipperd), 1 teentje knoflook (geperst) en 1 groene paprika (in blokjes) in een koekenpan beetgaar. Bestrooi vervolgens het groentemengsel met 1 eetlepel pittige paprikapoeder en voeg direct water toe totdat alles bedekt is. Voeg nu 1 blikje tomatenpuree, 3 wortels (in plakjes), 6 aardappels (in blokjes van 1 cm) en 1 groentebouillonblokje toe. Laat zachtjes pruttelen tot alles zacht wordt en voeg dan ook een blik witte bonen in tomatensaus toe. Breng op smaak met zout/peper en verse peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2020

Zaterdag 7 november

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje (Griekse) yoghurt/kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

Een haring of makreel op brood of 2 volkoren boterhammen met **zelfgemaakte humus**.

Doe in een keukenmachine of beker van staafmixer: 200 gram kikkererwten (uitgelekt/gekookt), 2 eetlepels olijfolie, sap van ½ citroen, 1 teentje knoflook, 1 eetlepel tahin, 1 theelepel komijnpoeder en 1 theelepel paprikapoeder. Maal tot er een gladde massa ontstaat. Breng op smaak met zout, peper en eventueel chilivlokken. Koel en afgesloten bewaren.

Avondeten

Pasta met tomaten, basilicum, olijven (en gehakt)

Kook 50 gram volkoren pasta volgens aanwijzingen op verpakking.

Fruit in 1 eetlepel olijfolie 1 gesnipperde ui, knoflook naar smaak (en rul 80 gram rundergehakt). Voeg 200 gram tomatenblokjes (blik) of 200 gram verse tomaten (geperst of in hele kleine stukjes gesneden) en 10 zwarte olijven (doormidden gesneden) toe en verhit met een beetje zout en peper. Breng pasta op je bord met daaroverheen een klein beetje olijfolie (extra vierge) en dan de tomaten (en -gehakt) /olijvensaus en bestrooi met 30 gram verbrokkelde feta, Parmezaans kaas of stukjes

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



Eindejaars Challenge 2020

Zondag 8 november

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Appelpannenkoekjes (4 personen):

Meng 3 eieren, 3 eetlepels olijfolie, 3 eetlepels kokos- of amandelmelk, 1 theelepel honing, 4 eetlepels (kokos-) meel, 1 theelepel kaneel en een snufje zout met een garde of mixer goed door elkaar. Laat het beslag 5 minuten rusten (verdun eventueel met een extra ei of een beetje melk) en schil intussen 2 appels, steek de klokhuizen (met appelboor) eruit en snij horizontaal in schijven. Verwarm een klein beetje olijfolie in een koekenpan, haal de appelschijven door het beslag en bak aan beide kanten bruin. Serveer de pannenkoekjes eventueel met ahornsiroop erover.

Lunch

2 volkoren knäckebröd met pindakaas, sambal en plakjes komkommer of met kruidenkaas en plakjes rookvlees.

Avondeten

Witvis/kabeljauw met Hollandse/Japanse wok groenten

Kook 50 gram zilvervliesrijst. Verwarm de oven voor op 200 graden.

Leg een stuk aluminiumfolie neer 3x zo groot als de kabeljauwfilet van 100 gram. Vet met een klein beetje roomboter de folie in ter grootte van de vis. Leg de vis op de folie en verdeel eroverheen een klein gesneden bosuitje en een hand Japanse of Hollandse wok groenten, 3 hele kleine stukjes roomboter en eventueel nog een paar gesneden (shiitake) paddenstoelen.

Bestrooi met zout/peper (en optioneel besprenkelen met sake) Vouw de folie dicht tot goed gesloten pakketje. Leg in een ovenschaal en giet er zoveel kokend water bij dat dit tot 3/4 van het pakketje staat. Zet de schaal 30 minuten in de oven en laat de vis garen. Neem het pakketje (voorzichtig) uit de schaal, laat even "uitlekken" en leg het pakketje op een bord, leg het rijst ernaast en open het folie (laat de vis erin liggen) en besprenkel met sojasaus naar smaak.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)