



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

| <b>Maand</b> | <b>Dag</b> | <b>Moment</b> | <b>Gerecht</b>   |
|--------------|------------|---------------|--|
| jan-21       | 1          | Ontbijt       | Een bakje kwark met een handje blauwe bessen   |
| jan-21       | 1          | Lunch         | Ei-banaan pannenkoek   |
| jan-21       | 1          | Avondeten     | Kip met groene asperges en gebakken aardappelen  |
| jan-21       | 2          | Ontbijt       | Gerookte zalm met lente ui, dille, sesamzaadjes en avocado                             |
| jan-21       | 2          | Lunch         | Ciabatta met parmaham en gorgonzola  |
| jan-21       | 2          | Avondeten     | Lamskoteletjes of bal gehakt met bloemkool(puree) en sperziebonen                      |
| jan-21       | 3          | Ontbijt       | Gekookt ei en vers fruit   |
| jan-21       | 3          | Lunch         | 2 Volkoren geroosterde boterhammen met avocado, cherrytomaatjes en kiemgroente         |
| jan-21       | 3          | Avondeten     | Vlees of kip naar keuze, spruiten, Parmezaanse kaas, spekjes en zoete aardappelpuree   |
| jan-21       | 4          | Ontbijt       | Een bakje kwark met een handje blauwe bessen   |
| jan-21       | 4          | Lunch         | Rode bieten salade met feta en walnoten  |
| jan-21       | 4          | Avondeten     | Volkoren spaghetti met tomatensaus, olijven, gehakt en of mozzarella                   |
| jan-21       | 5          | Ontbijt       | Een bakje kwark met een handje blauwe bessen   |
| jan-21       | 5          | Lunch         | 2 Plakken roggebrood met avocado en gerookte zalm                                      |
| jan-21       | 5          | Avondeten     | Volkoren noedels met broccoli, champignons, cashewnoten en munt                        |
| jan-21       | 6          | Ontbijt       | Een bakje Griekse yoghurt met appel, muesli, walnoten en kaneel                        |
| jan-21       | 6          | Lunch         | Linzen salade met ui, tomaten en avocado   |
| jan-21       | 6          | Avondeten     | Rode kool stampot met aardappel, gehakt en appel                                       |
| jan-21       | 7          | Ontbijt       | Een bakje Griekse yoghurt met appel, muesli, walnoten en kaneel                        |
| jan-21       | 7          | Lunch         | 2 Volkoren boterhammen met roomboter en rosbeef/kipfilet/30+ kaas                      |
| jan-21       | 7          | Avondeten     | Kabeljauw met krieltjes en gegrilde aubergine  |
| jan-21       | 8          | Ontbijt       | Een bakje Griekse yoghurt met appel, muesli, walnoten en kaneel                        |
| jan-21       | 8          | Lunch         | Spinazie salade met huttenkase en ei of 2 volkoren boterhammen, gebakken ei en tomaat  |
| jan-21       | 8          | Avondeten     | Chinese roerbakmix met biefstuk/runder reepjes, champignons (en evt. zilvervliesrijst) |
| jan-21       | 9          | Ontbijt       | Bieten smoothie met granaatappelpitjes, sinaasappelsap en kokoswater                   |
| jan-21       | 9          | Lunch         | 1 Volkoren boterham met makreel en appel   |
| jan-21       | 9          | Avondeten     | Pita broodje met kip, ui, veldsla en knoflooksaus                                      |
| jan-21       | 10         | Ontbijt       | Bakje kwark met granaatappelpitjes   |
| jan-21       | 10         | Lunch         | Volkoren tosti met mozzarella, rode pesto, tomaat en blaadjes basilicum                |
| jan-21       | 10         | Avondeten     | Maaltijd soep met courgette, paprika, bimi, bacon, ei en volkoren tagliatelle          |