



FRESH START 2021

Vrijdag 1 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

Een ei-banaan pannenkoek

Mix 1 ei en 1 banaan met een staafmixer door elkaar (of prak goed door elkaar) en bak (in beetje olijfolie) de pannenkoek rustig op een laag vuur. Strooi er eventueel nog kokosrasp en kaneel of vers fruit overheen.

Avondeten

Kip met groene asperges en gebakken aardappelen

Bak in een beetje olijfolie 3 stukjes kiphaasjes met beetje kipkruiden.

Gril of bak 4 groene asperges in een grillpan of koekenpan met een beetje olijfolie en beetje Himalaya of zeezout.

Bak 4 aardappelen met schil (in stukjes) in beetje olijfolie.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Zaterdag 2 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bord met 3 plakjes gerookte zalm, met daaroverheen 1 lente ui (in stukjes), een eetlepel verse dille, 1 kleine lepel met zwarte sesamzaadjes en 1 avocado in plakjes. Overgiet het geheel met een beetje olijfolie.

Lunch

Ciabatta met parmaham

Snij de ciabatta doormidden en smeer vervolgens een beetje gorgonzola over het onderste deel van het broodje. Leg daar vervolgens 2 plakken parmaham op. Besprenkel nu het bovenste broodje met een beetje olijfolie en bestrooi het met peper en zout.

Tussendoor

1 haring

Avondeten

Lamskoteletjes of bal gehakt met bloemkool(puree) en sperziebonen

Wrijf 2 lamskoteletjes in met een beetje rode currypasta of maak een bal gehakt.

Kook 300 gram bloemkoolrosjes en 100 gram sperziebonen beetgaar.

Giet de bloemkool af en giet er 50 ml room bij en zout/peper, pureer tot een dikke brij. Bak de lamskoteletjes 2 minuten aan elke kant in ruim (room) boter of olijfolie.

Leg er vlak voor het einde de boontjes bij, en laat nog even meebakken in de saus.

Extra: een bakje popcorn en een glas wijn



FRESH START 2021

Zondag 3 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een gekookt ei en vers fruit

Lunch

2 volkoren geroosterde boterhammen met een halve avocado, cherrytomaatjes en kiemgroente naar keuze

Tussendoor

4 toastjes met avocado of humus of hüttenkäse

Avondeten

Vlees of kip naar keuze, spruiten en zoete aardappelpuree

Bak het vlees of kip in beetje olijfolie.

Schil 250 gram zoete aardappel. Snij in stukken en kook ze in 10 minuten gaar. Kook 200 gram kleine spruiten (schoongemaakt) in ongeveer 6 minuten beetgaar met een beetje zout. Giet de spruiten af en strooi er een eetlepel Parmezaanse kaas overheen. Bak een eetlepel gerookte spekjes en voeg bij de spruitjes. Giet de aardappelen af en stamp tot een grove puree. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Maandag 4 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

Rode bieten salade

Maak een salade van stukjes rode biet en een handje gehakte walnoten, verkruidde stukjes feta en een scheutje balsamico azijn.

Avondeten

Spaghetti

Snij 4 grote tomaten grof in stukken en doe ze in een kom met 1 teentje knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 5 fijngesneden verse blaadjes basilicum en zout/peper. Roer er 5 eetlepels extra vergine olijfolie door en laat even intrekken. Kook 70 gram volkoren spaghetti volgens de verpakking en roer de saus door de afgegoten spaghetti. Je kunt het geheel eventueel nog extra verwarmen. Garneer met extra olijfolie, een paar olijven, een paar plakjes mozzarella en/of beetje geruld gehakt en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Dinsdag 5 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

2 plakken roggebrood met avocado en plakjes zalm

Avondeten

Noedels met broccoli, champignons, cashewnoten en munt

Kook 40 gram volkoren noedels volgens gebruiksaanwijzing gaar. Rooster 8 gehakte cashewnoten in koekenpan al omscheppend goudbruin. Snij 20 champignons fijn en ¼ rode peper in dunne reepjes (verwijder zaadlijsten). Kook 200 gram broccoliroosjes in 4 minuten beetgaar en giet af. Verhit ondertussen 1 eetlepel olijfolie in koekenpan en roerbak de champignons met de rode peper ongeveer 3 minuten. Snij 1 eetlepel munt fijn. Meng de noedels, broccoli, champignons en voeg 1 eetlepel sojasaus toe (erdoorheen). Serveer in een diep bord en garneer met de cashewnoten en munt.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Woensdag 6 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Linzen salade en avocado

Maak een salsa van een halve ui (klein gesneden), 3 lepels linzen, ½ avocado (in stukjes) en 6 cherry tomaten (doormidden). Maak een dressing van een halve eetlepel olijfolie, een halve eetlepel balsamicoazijn, peper en zout naar smaak en snufje gemalen komijnzaad.

Avondeten

Rode kool stampot

Kook 3 kruimige aardappelen met een beetje zout en stamp fijn. Rul 100 gram gehakt met zout/peper. Voeg 150-200 gram rode kool met het gerulde gebakken gehakt door de aardappelen. Voeg 1 appel in kleine stukjes toe en roer alles goed door elkaar.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Donderdag 7 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met roomboter en rosbief of kipfilet en zout/peper of met 30+ kaas

Avondeten

Kabeljauw met krieltjes en gegrilde aubergine

Bak (of gril) in beetje olijfolie 100 gram kabeljauw en kook of bak 4 krieltjes. Snij 1 aubergine in de lengte in dunne plakken. Verwarm een grillpan op hoog vuur. Gril de aubergineplakken tot ze bruin zijn. Klop 2 eieren los en breng op smaak met zout en peper. Leg de gegrilde aubergineschijven in het eimengsel tot ze volledig bedekt zijn. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de aubergineschijven tot ze gaar en bruin zijn.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Vrijdag 8 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Maak een **spinazie salade** van 2 handen baby spinazie sla met daar doorheen 2 eetlepels hüttenkäse, een beetje olijfolie en 1 theelepel (of als je het pittig wilt hebben 1 eetlepel) mierikswortel en met een in plakken gesneden gekookt ei of:
2 volkoren boterhammen met een **gebakken ei met plakjes tomaat** (meegebakken) en zout/peper

Avondeten

Chinese roerbakmix met biefstuk/runder reepjes

Bak een biefstuk of 100 gram runder reepjes in beetje olijfolie met zout/peper. Roerbak 150 gram Chinese roerbakmix in beetje olijfolie met 10 gesneden champignons en een halve rode peper (kleingesneden). Meng het vlees met de roerbak en roer er een eetlepel sojasaus of ketjap door (en/of naar smaak sambal en/of met een beetje zilvervliesrijst)

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Zaterdag 9 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bieten smoothie

Mix in de blender tot smoothie: 1 gekookte rode biet , 4 eetlepels granaatappelpitjes, het sap van 1 sinaasappel en 100 ml kokoswater.

Lunch

Boterham met makreel en appel

Een kleine 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. Eet de andere helft van de appel los op.

Avondeten

Pita broodje met kip (4 personen)

Maak knoflooksaus van 50 ml magere yoghurt, 50 gram yoghurt mayonaise, 2 teentjes knoflook (of eetlepel knoflook uit een potje) en verse (klein gesneden) munt en beetje peper. Snij 400 gram kipfilet in kleine reepjes. Kruid de kip met 1 theelepel komijnpoeder, 2 theelepels kaneelpoeder en 5 druppels tabasco. Bak de kipfilet in een eetlepel olijfolie in 5 minuten bruin en voeg een klein gesneden ui mee voor 3 minuten. Verwarm 4 pita broodjes in een voorverwarmde oven. Snij de broodjes open en vul met een handje veldsla, de kipfilet en eetlepel knoflooksaus.

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



FRESH START 2021

Zondag 10 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met granaatappelpitjes

Lunch

Tosti van 2 volkoren boterhammen met dunne plakjes mozzarella, rode pesto, tomaat en blaadjes basilicum

Tussendoor

Schaaltje olijven en 10 amandelen

Avondeten

Maaltijd Soep (2 personen of ook voor de volgende dag)

Rooster 1 rode paprika (in plakjes) of 1 courgette en kook een handvol bimi beetgaar. Kook 70 gram (spelt) tagliatelle. Bak, in een beetje olijfolie, 10 plakjes bacon. Rooster 2 eetlepels sesamzaad. Kook 2 eieren.

Maak bouillon van 500 ml gekookt water met een rundvleesbouillon blokje en schenk dit in een diep bord. Leg de tagliatelle, het ei (in tweeën), de groente en bacon ook in het bord en bestrooi met een beetje verse tijm en geroosterde sesamzaadjes.

Besprenkel alles met een klein beetje olijfolie en zout/ versgemalen peper of met extra bouillon.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)