



FRESH START 2021

Maandag 18 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

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

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

2 volkoren (geroosterde) boterhammen met avocado, cherrytomaatjes en kiemgroente en een bakje rauwkost

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Kipfilet met krieltjes en een salade van bieten en sinaasappel

Gril of bak in beetje olijfolie een kipfilet van 100 gram met kipkruiden. Bak 4 krieltjes. Maak een salade van 1 kleingesneden (voorgekookt) bietje en 1 sinaasappel (in partjes) met 2 handen sla (naar keuze) en 1 eetlepel geitenkaas, 1 bosui (in ringetjes) en 1 eetlepel pistachenoten.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Dinsdag 19 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

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

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Een **Appelsalade:**

Was 1 rode en 1 groene appels en snij ze (ongeschild) in kleine stukjes. Doe ze in een schaal en besprenkel met wat citroensap. Voeg 1 eetlepel gehakte walnoten, 1 in reepjes gesneden stengel bleekselderij, 1 eetlepel yoghurt mayonaise en 1 eetlepel Griekse yoghurt toe en meng goed door elkaar.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Avondeten

Bloemkoolshotel met quinoa, gehakt en feta

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng een pan ruim water aan de kook met een beetje zout en kook hierin 200 gram bloemkoolroosjes in ongeveer 4 minuten gaar. Verhit een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie en rul 100 gram gehakt (gekruid met peper en zout naar smaak) in ongeveer 2-3 minuten gaar. Verdeel de quinoa over de bodem van een ingevette, kleine ovenschaal. Leg de bloemkoolroosjes er op en daarna het uitgelekte gehakt. Bestrooi het geheel met (50 gram) feta kaas blokjes. Zet de schotel voor 15-20 minuten in de oven op 180 graden.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Woensdag 20 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.

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Twee volkoren crackers met humus of hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper en (een snel te bereiden) **groentesoep**:

Fruit in een klein beetje olijfolie een ui en een beetje (verse) knoflook. Voeg 200 gram gemengde soepgroente toe, ½ halve stengel bleekselderij klein gesneden en 500ml gekookt water met 1 groentebouillonblokje. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

Tussendoor

Een schaalje olijven

Avondeten

Macaroni-broccoli schotel uit de oven (2 pers)

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 300 gram broccoliroosjes 2 minuten beetgaar en giet af. Meng de macaroni met de broccoli en saus en verdeel over de ovenschaal. Bestrooi met Parmezaanse kaas en 1 theelepel paprika poeder. Bak de schotel af in 20 min.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Donderdag 21 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Griekse salade met kikkererwten, feta, ui, tomaat, olijven en komkommer

Snij 2 tomaten en ½ komkommer in stukjes en doe deze in een slakom. Voeg hierbij ¼ gesnipperde rode ui, 6 gehalveerde groene olijven, 6 gehalveerde zwarte olijven, 100 gram afgespoelde voorgekookte kikkererwten en 50 gram Griekse feta in stukjes toe. Voeg 1 eetlepel extra vergine olijfolie toe, een snufje vers gemalen peper en een handje geroosterde pijnboompitjes.

Tussendoor

20 pistachenoten

Avondeten

Vegetarische goulash (4 pers of meerdere porties)

Bak 1 grote ui (gesnipperd), 1 teentje knoflook (geperst) en 1 rode paprika (in blokjes) in een koekenpan beetgaar. Bestrooi vervolgens het groentemengsel met 1 eetlepel pittige paprikapoeder en voeg 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 eventueel extra smaak toe met paprikapoeder, zout/peper en verse peterselie.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Vrijdag 22 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

2 volkoren boterhammen met sandwich spread

Tussendoor

2 rijstwafels met een plakje rosbeef

Avondeten

Japanse roerbak schotel met paksoi, komkommer, wortel, sojaboontjes en garnalen

Snij van een 1/2 komkommer de zaadlijsten eruit (gebruik je niet) en snij het restant in halve maantjes. Snij ook 1 wortel en 1 paksoi in stukjes. Pers in een kom 1 teentje knoflook en voeg hieraan 100 gram garnalen en een scheutje olijfolie toe. Verhit een wok/hapjespan en bak kort de garnalen met de knoflookolie. Laat deze even uitlekken op keukenpapier. Roerbak in dezelfde pan, in 1 eetlepel olijfolie, de wortel en de harde stukjes van de paksoi. Voeg naar smaak verse peper en zout toe. Voeg dan de komkommer, het restant van de paksoi en een handje gepelde sojaboontjes (Edamame) toe. Als laatste de garnalen toevoegen en nog 2 minuten mee roerbakken.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



FRESH START 2021

Zaterdag 23 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Aardbeensmoothie: mix 100 ml magere (soja) melk en 200 gram verse aardbeien in de blender tot een smoothie

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Een Tosti

Besmeer één snee volkoren bruin brood met groene pesto. Leg hierboven op blaadjes verse spinazie blaadjes en plakjes avocado. Voeg zout, peper en edelgist (of een plak kaas) toe en leg een andere snee brood erbovenop.

Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti ijzer of in een oven.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Ei wrap met tomaat, lente-ui, sla/spinazie, geitenkaas en zonnebloempitten

Kluts 2 eieren. Snij 10 cherry tomaatjes doormidden en 1 lente ui in plakjes.

Bak de helft van de tomaten en de ui in 1 eetlepel olijfolie kort aan (2 minuutjes).

Voeg de uitjes en tomaat toe aan het eiernmengsel en roer even door elkaar. Bak de omelet aan beide kanten. Voeg naar smaak peper, zout en paprikapoeder toe. Vul de omelet vervolgens, op je bord, met een handje (jonge bladsla/spinazie) sla, de overige tomaatjes, 50 gram zachte geitenkaas en 1 eetlepel zonnebloempitjes.

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



FRESH START 2021

Zondag 24 januari

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Broodje gegrilde groente en geitenkaas

Gril dunne plakken courgette in een grillpan of in de oven. Leg de groente op een volkorenboterham en kruimel er een beetje geitenkaas overheen en een paar droog ge-roosterde pijnboompitjes.

Tussendoor

2 rijstwafels met gerookte zalm of makreel

Avondeten

Appel speltpannenkoeken

Doe 1 ei in een kom. Voeg 1 geraspte appel toe. Voeg 30 gram speltmeel toe en melk (zie aanwijzing op verpakking speltmeel) en roer alles goed door (eventueel kun je ook kaneel toevoegen). Bak de pannenkoek in de pan met een beetje olijfolie. Beleg met appelstroop en/of kaneel of kokosrasp.

Voor 2 pannenkoeken, neem een dubbele hoeveelheid.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)