



April Challenge met 3 eetmomenten

Maandag 26 april

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met avocado, sla en kipfilet (en zout/peper) en een bakje rauwkost of een **Rosbiefsalade:**

Leg op een bedje van rucola sla (met beetje olijfolie erover en 1 theelepel balsamico-azijn) 5 plakjes rosbief en daaroverheen 6 zure uitjes en kleingesneden stukjes augur en een gekookt ei.

Avondeten

Mihoenroerbakschotel

Bereid 50 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Bak in een koekenpan met een beetje olijfolie 100 gram rundergehakt (geruld).

Voeg 1 lente ui (klein gesneden), 1 wortel (in plakjes) en 200 gram broccoli (in kleine roosjes) toe en bak ongeveer 4 minuten. Meng met 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel chilisaus. Giet de mihoen af en voeg bij de groente. Verwarm nog ongeveer 3 minuten. Verdeel wat verse koriander en/of verse munt over de mihoen op je bord en eventueel een beetje limoensap.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

April Challenge

Dinsdag 27 april

Een hele gezellige Koningsdag!





April Challenge met 3 eetmomenten

Woensdag 28 april

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Avondeten

Kip, groenten en pindasaus

Bak in een beetje olijfolie een kipfilet (in stukjes gesneden). Kook beetgaar 100 gram sperziebonen en/of sugar snaps. Wok in beetje olijfolie 50 gram voorgesneden bami-groenten. Voeg de kip en groenten samen. Maak pindasaus: bak een scheutje olijfolie met 2 theelepels sambal oelek. Voeg 1 flinke eetlepel pindakaas toe en roer meteen goed door tot de pindakaas zacht is. Breng de saus op smaak met 2 eetlepels ketjap manis, 2 eetlepels honing en een scheutje (balsamico) azijn. Serveer de saus over de kip met groenten op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85 % cacao)



April Challenge met 3 eetmomenten

Donderdag 29 april

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Appel, havermout crumble

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Meng 1 appel (in stukjes) met 1 theelepel kaneel en met 30 gram havermout. Meng met 1 kleine eetlepel honing. Leg een stukje bakpapier in een ovenschaal en voeg de crumble toe. Zet de crumble ongeveer 20 minuten in de oven.

Lunch

Een snelle Groentesoep met een volkoren boterham met kruiden Philadelphia

Verhit een beetje olijfolie in een pan, voeg 1 gesnipperde ui en knoflook toe. Voeg 200 gram soepgroente toe en 500 ml water. Breng aan de kook en voeg 1 bouillonblokje toe. Breng op smaak met extra peper/zout en peterselie.

Avondeten

Spinazie a la crème fraîche met krieltjes

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie, met een beetje zout.

Kook 2 eieren hard en leg apart. Laat in een wok 400 gram spinazie slinken, zonder olie of boter. Snijd de spinazie in kleinere stukjes en laat uitlekken in een vergiet (druk het vocht er goed uit). Snipper 1 ui en fruit deze met een beetje (verse) knoflook (naar smaak) met een beetje olijfolie. Als de ui glazig is kan de spinazie toegevoegd worden samen met 60 gram crème fraîche. Prak de eieren en roer het door de spinazie. Laat het op laag vuur warm worden en strooi er een beetje zout/peper overheen.

Extra: stukje pure chocolade (85%)



April Challenge met 3 eetmomenten

Vrijdag 30 april

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met sla, humus en geroosterde sesamzaadjes of: een **Waldorfsalade**

Snijd 2 stengels bleekselderij, 1 groene appel, 4 plakjes kipfilet (vleeswaren) in reepjes en 1 wortel in stukjes. Maak een dressing van 1 eetlepel yoghurt en 1 eetlepel citroensap, doe dit door de salade en garneer met een handje gebroken walnoten.

Avondeten

Oven friet met een speciale hamburger

Bak in de oven ovenfriet.

Bak in een beetje olijfolie 3 witte uien in ringen. Voeg als de ui een beetje glazig is 2 eetlepels balsamicoazijn toe en 1 eetlepel honing, roer door.

Bak in een aparte koekenpan de hamburger, in beetje olijfolie.

Leg op je bord de frieten en de uien, met daaroverheen de hamburger en op de top een beetje chutney.

Extra: stukje pure chocolade (85%)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Mei Challenge Maaltijdsalades

Zaterdag 1 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Banaanpannenkoek met fruit

Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 2 theelepels kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak 2 pannenkoeken. Verwarm in de tussentijd (rood) fruit uit de diepvries en leg het over de pannenkoeken.

Lunch

Salade met feta, olijven en pistachenoten

Maak een salade van een handje (rucola) sla met blokjes feta (2 plakken van 1 centimeter dikte), 8 zwarte of groene olijven, een handje gepelde pistachenoten en dressing van olijfolie, balsamico azijn, peper en zout.

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven op veldsla

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd 3 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi en wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje light kruidenkaas (boursin). Strooi als laatst de in blokjes gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw 25 minuten in de oven op stand 180 graden gaar laten worden.

Maak een veldsla salade (2 handen) met olijfolie en balsamico azijn, zout/peper, komkommer en tomaat. Leg de kabeljauwfilet op de salade.

Eventueel aan te vullen met 4 gebakken krieltjes, in olijfolie gebakken.

Extra: een glaasje wijn en een bakje popcorn



Mei Challenge Maaltijdsalades

Zondag 2 mei

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Spinazie, zalm en een gepocheerd ei

Breng een pan met water aan de kook. Breek het ei in een kopje en laat het dan heel voorzichtig in het water glijden. Pocheer het ei 1 minuut in kokend water, draai daarna het vuur laag tot het net kookt en pocheer het ei zo nog 2 minuten. Schep het ei met een schuimspaan uit het kokende water. Leg het even op keukenpapier. Leg een handje spinazieblaadjes op een bord, met een klein scheutje olijfolie eroverheen (en een klein beetje crème de balsamico), leg hier 3 plakjes gerookte zalm (in stukjes) op en het pocheerde ei. Maal er een beetje zwarte peper overheen (met eventueel extra droog geroosterde pijnboompitjes).

Lunch

Bloemkoolsoep met cashewnoten (2 personen of meerdere porties)

Kook een bloemkool. Fruit 4 sjalotjes in een beetje olijfolie en voeg de afgegoten bloemkool toe (in roosjes) en 2 theelepels kurkuma, een theelepel geraspte verse gember, 10 gehakte cashewnoten en 0,75-1 liter water met 1 groentebouillonblokje. Breng aan de kook, pureer en voeg extra naar smaak zout en versgemalen zwarte peper en handje koriander toe.

Avondeten

Salade met penne, rucola, asperges en kip

Bak een kipfilet, in stukjes, (80 gram) in een beetje olijfolie met zout/peper.

Kook 60 gram volkoren penne volgens de aanwijzing op de verpakking. Voeg de laatste 3 minuten 2 geschilde (witte of groene) asperges toe (in stukjes van ongeveer 5 cm). Giet af en doe terug in de pan om af te laten koelen.

Maak een dressing van: 1 eetlepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel citroensap. Meng dit door de pasta, samen met de kipstukjes. Leg een handje rucola sla op een bord met de penne en de asperges stukjes erover. Garneer het geheel met verse bieslook en peper/zout naar smaak.

Extra: stukje pure chocolade (85%)