



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Juli Summer Body Challenge

Maandag 5 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met 2 eetlepels muesli, een handje blauwe bessen of aardbeien (kan ook uit de diepvries) of appel (in stukjes) of granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 4 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Champignonsoep

Breng 250 ml water aan de kook, voeg 10 (gesneden in plakjes) champignons toe en laat 5 minuten koken. Schep de champignons uit de pan en pureer ze samen met een scheutje olijfolie en 60 ml crème fraîche. Voeg dit bij het kookvocht en strooi bij opdienen er een beetje geraspte Parmezaanse kaas, een beetje peterselie en peper naar smaak overheen. Eet de soep bijvoorbeeld met een geroosterde volkoren boterham met kipfilet.

Avondeten

Een stukje vlees, vis of kip (of zonder) met quinoa caprese

Bak of gril het vlees, vis, kip in een beetje olijfolie.

Kook 30-50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de pan van het vuur, voeg een eetlepel balsamico azijn toe, roer door en laat het geheel afkoelen. Halveer 10 cherry tomaatjes, snijd 1/2 mozzarella bol (ongeveer 60 gram) in stukjes en snijd naar smaak basilicum fijn. Voeg de cherry tomaatjes, de mozzarell en basilicum toe aan de quinoa en roer door. Voeg een scheutje olijfolie en peper & zout (naar smaak) toe en roer het geheel nogmaals goed door. Strooi een eetlepel (droog) geroosterde pijnboompitten erover heen.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Dinsdag 6 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met 2 eetlepels muesli, een handje blauwe bessen of aardbeien (kan ook uit de diepvries) of appel (in stukjes) of granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 4 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen besmeren met een beetje groene pesto, een handje (rucola) sla en kipfilet

Avondeten

Noedels met broccoli en cashewnoten

Kook 40 gram noedels klaar volgens aanwijzing op de verpakking. Verhit 10 gebrokkelde cashewnoten in een droge koekenpan al omscheppend goudbruin. Snijd 10 champignons klein. Snijd een kwart rode peper in dunne reepjes (verwijder de zaadlijsten). Verdeel ongeveer 200 gram broccoli in kleine roosjes. Kook de broccoli in 4 minuten beetgaar en giet af. Verhit ondertussen een eetlepel olijfolie in een koekenpan en roerbak de champignons met de rode peper, ongeveer 3 min. Snijd een eetlepel munt fijn. Meng de noedels, broccoli, champignons en voeg 1 eetlepel sojasaus toe. Bestrooi met de cashewnoten en munt.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Woensdag 7 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met 2 eetlepels muesli, een handje blauwe bessen of aardbeien (kan ook uit de diepvries) of appel (in stukjes) of granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 4 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Avondeten

Veldsla met zoete aardappel & gerookte kip

Schil 1 (middelgrote) zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 centimeter. Voeg de blokjes zoete aardappel in een ovenschaal samen met 2 eetlepels olijfolie, wat peper & zout en knoflook naar smaak. Zet het ongeveer 30 minuten (op 180 graden) in een voorverwarmde oven totdat de blokjes gaar zijn van binnen en knapperig van buiten zijn geworden. Roer af en toe door. Maak 2 handen veldsla aan, met een eetlepel fijngehakte bieslook, olijfolie en balsamico azijn en strooi er handje pecannoten over en 100 gram (gesneden in stukjes) gerookte kip. Breng de aardappel stukjes door de salade. Bestrooi met beetje zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Donderdag 8 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Geen ontbijt ;-)

Lunch

2 volkoren boterhammen met makreel en versgemalen peper en een klein beetje yoghurt mayonaise

Avondeten

Kipfilet met Mexicaanse schotel

Bak de 100 gram (in kleine reepjes gesneden) kipfilet in olijfolie met een beetje zout en peper.

Kook 50 gram quinoa en voeg daarbij 50 gram kidneybonen en 2 eetlepels mais, 10 doorgesneden kerstomaatjes en een halve rode ui (fijn gesneden). Snijd een avocado in stukjes en verdeel dit over/door de quinoa. Maak een dressing van sap van een halve citroen/limoen en 1 eetlepel olijfolie en zout en peper. Meng dit door de quinoa. Garneer met verse koriander naar smaak.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Vrijdag 9 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Avocado-banaan smoothie

Meng 1 rijpe avocado met een halve banaan en het sap van 2 sinaasappelen in een blender tot smoothie

Lunch

Maak een **salade** van 2 handen rucola sla, 2 tomaten (in stukjes), een eetlepel droog geroosterde pijnboompitjes en meng daar 2 eetlepels hüttenkäse doorheen en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamicoazijn en bestrooi met een beetje zout/peper.

Avondeten

Zalm met pesto uit de oven of gehaktballetjes met bloemkool

Kook 200 gram bloemkool en bestrooi met 2 eetlepels Parmezaanse kaas.

Verhit de oven voor op 180 graden. Besmeer een moot zalm (100 gram) met 1 eetlepel basilicum pesto. Strooi er een theelepel kappertjes, 3 doorgesneden kerstomaatjes en wat citroensap overheen. Besprenkel eventueel met een beetje olijfolie en breng op smaak met de zout en peper. Zet in de oven tot hij gaar is (ongeveer 10 minuten), of maak gehaktballetjes. Maak van 100 gram 2 kleine gehaktballen, bak deze om en om gaar in wat olijfolie met aan het einde een scheutje ketjap, chilisaus en gembersiroop. De "ketjapsaus" is ook lekker over de bloemkool.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juli Summer Body Challenge

Zaterdag 10 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met 2 eetlepels muesli, een handje blauwe bessen of aardbeien (kan ook uit de diepvries) of appel (in stukjes) of granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 4 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

Haring op brood

Avondeten

Mie pisang met ei

Snijd 100 gram kipfilet in reepjes. Snijd 1/4 courgette in blokjes. Snijd een halve banaan in plakjes. Kook 50 gram mie volgens aanwijzing op de verpakking. Bak de kipfiletstukjes een aantal minuten in olijfolie totdat ze bijna gaar en bruin zijn. Voeg de courgette toe aan de kip en bak dit nog 5 minuten mee. Voeg de mie toe aan de kip en courgette en schep dit goed om en om en breng op smaak met een eetlepel sojasaus, theelepel ketjap en chilisaus.

Doe een ei in een kom en klop los. Bak het ei tot een omelet en verdeel dit in kleine reepjes/stukjes. Voeg de ei reepjes toe aan het mie-mengsel en roer even door. Voeg de bananenplakjes op het mie-mengsel.

Extra: een schaaltje popcorn of olijven en een glas wijn



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Juli Summer Body Challenge

Zondag 11 juli

Bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Paprika soep

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 3/4 courgette gesneden toe samen met een halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten gaar worden. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met een beetje bieslook (en eventueel een eetlepel crème fraîche).

Avondeten

Salade met gemengde sla, tonijn, asperges en walnoten

Zet een pan water op met een snufje zout. Schil 4 asperges (witte) met een dunschil-
ler, verwijder de onderste uiteinden en snijd de rest in grote stukken. Voeg toe aan
het kokende water en laat ca. 5-6 minuten koken. Maak een salade van 2 handen ge-
mengde sla, tonijn (uit blik/op waterbasis), de gekookte aspergestukjes, beetje li-
moen- of citroensap, 1 eetlepel olijfolie (extra vergine), peper en zout naar smaak.
Serveer op een bord en voeg een handje walnoten toe. Je kunt nog extra verse krui-
den toevoegen zoals peterselie en bieslook en de maaltijd aanvullen met 4 gebakken
krieltjes.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)