



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Augustus In Shape Challenge

Maandag 16 augustus

Balansdag

Start van de dag

Een glas gekookt (iets afgekoeld) water met sap van 1/2 citroen.
Drink gedurende de dag 2 liter water.

In de ochtend

Geen ontbijt

Lunch

Spelt of een volkoren boterham met handje rucola sla met stukjes makreel en zout/peper en een gekookt ei
Glas karnemelk

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Gehakt schotel met bloemkool

Fruit in een eetlepel olijfolie een ui (gesnipperd), een teentje knoflook, 10 (gesneden) champignons en 1/2 rode peper (klein gesneden). Voeg 100 gram (mager) rundergehakt toe en bak geruld. Voeg 300 gram bloemkoolroosjes toe en roerbak ongeveer 6 minuten. Breng op smaak met 2 theelepels kerriepoeder, snufje Keltisch zeezout en versgemalen zwarte peper. Bestrooi met een handje verse peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Dinsdag 17 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

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

Lunch

Salade van rucola met parmaham, Parmezaanse kaas, avocado en snackto- maten

Maak een salade van 2 handen rucola (of eikenblad) sla en 5 gehalveerde snackto-
maatjes, 70 gram parmaham en een halve avocado (in reepjes).

Strooi 2 eetlepels geschaafde Parmezaanse kaas eroverheen.

Besprenkel de salade met een dressing van 1 eetlepel extra vergine olijfolie,
1 eetlepel balsamicoazijn en beetje versgemalen zwarte peper en snufje zout.

Tip: bak de plakjes ham knapperig in een koekenpan met anti aanbak laag (zonder
olie)

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven met aardappel salade

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 er een beetje zout en peper overheen. Bestrijk de kabel-
jauwfilet met een dun laagje light kruidenkaas (boursin). Strooi als laatst de in blokjes
gesneden tomaat samen met handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw 25 mi-
nuten in de oven op stand 180 graden.

Kook 3 (kruimige)aardappelen en snijd deze in stukjes.

Maak een dressing van sap van een halve citroen met een scheutje rode wijnazijn, 2
eetlepels olijfolie en 1 kleine eetlepel kappertjes. Breng op smaak met zout/peper.

Voeg de (nog warme) aardappelen toe aan de dressing. Als de aardappelen iets afge-
koeld zijn meng je een kleine eetlepel dille erdoor, een eetlepel crème fraîche en een
theelepels mierikswortel met een beetje zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Woensdag 18 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels graanaatappelpitjes

Lunch

3 rijstwafels:

1. Met 1 eetlepel hüttenkäse, 1 tomaat in plakjes en snufje zout/peper
2. Met 2 plakjes kipfilet en 3 plakjes avocado, zout en peper naar smaak
3. Met 1 eetlepel hüttenkäse, 1 plakje zalm, plakjes komkommer en een beetje verse dille of fijn geknipte bieslook

Avondeten

Kip kokos, sperziebonen en krieltjes

Meng op een bord een laagje kokosrasp met een eetlepel kerrie en een theelepel zout/versgemalen zwarte peper. Wentel de kipfilet eerst door het kokosmengsel en vervolgens door een geklutst ei, daarna nogmaals door kokosmengsel zodat alle kanten goed bedekt zijn. Verhit een eetlepel kokosolie of olijfolie en bak de kipfilet op middelhoog vuur gaar en bruin. Kook intussen 200 gram sperziebonen beetgaar en bak (in klein beetje olijfolie) 4 krieltjes.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Donderdag 19 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

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

Lunch

Kool-notensalade

Meng 100 gram witte kool met 1 geraspte wortel, 1 kleine appel (in stukjes), 1 eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en 1 eetlepel dijonmosterd in een grote schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met 3 pecannoten.

Avondeten

Noedel salade met tofu (vegetarisch)

Kook 100 gram noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af. Verwarm een eetlepel olijfolie in een wok of koekenpan en roerbak 150 gram tofublokjes met beetje ketjap, chilisaus en gembersaus in 4 minuten bruin. Meng 1 eetlepel sesamolie, 1 uitgeperste limoen en 2 cm geraspte gemberwortel. Voeg in een schaal de noedels, tofu en dressing samen met 2 geraspte wortels en 1/4 komkommer (in blokjes) en roer goed door elkaar. Verhit kort een handje cashewnoten. Breng de noedel salade op je bord en strooi er een theelepel sesamzaadjes overheen met de cashewnoten.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Vrijdag 20 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

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

Lunch

Paprika soep en een volkoren boterham

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met een halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten garen. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met een beetje bieslook.

Avondeten

Pasta met aubergine, tomaat en komijn (vegetarisch)

Snijd een halve aubergine in blokjes en bestrooi ze met wat zout.

Bak in een klein beetje olijfolie 1 gesnipperde ui. Haal uit de pan en bak in een beetje olijfolie de aubergine tot de blokjes gaan kleuren. Bestrooi met komijn naar smaak (volle theelepels). Voeg de ui er weer bij, samen met 1 (blik) ontvelde tomaten. Laat een minuut of 10 zacht bakken en voeg 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten toe. Kook 80 gram volkoren penne en voeg door de saus. Strooi op je bord er nog een beetje verse peterselie overheen en Parmezaanse kaas of edelgistsvlokken.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Augustus In Shape Challenge

Zaterdag 21 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen

Lunch

2 boterhammen met haring of besmeer een kleine volkoren wrap met (light) kruidenkaas en beleg deze met 3 plakjes gerookte zalm, een handje rucola, een beetje bieslook of dille en reepjes komkommer

Avondeten

Salade van quinoa met mango (vegetarisch)

Bereid 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de quinoa in een kom en rul de quinoa los met een vork. Laat de quinoa afkoelen. Roer voorzichtig mangoblokjes van 1 mango, 1 kleingesneden lente-uitje, 1 handje kokosnootschaafsel, 1/2 kop gedroogde cranberries en een handje cashewnoten door de quinoa, zodra deze is afgekoeld tot kamertemperatuur. Doe 2 eetlepels olijfolie in een kleine kom en klop 2 eetlepels witte wijnazijn, 2 eetlepels mosterd en een theelepel kerriepoeder door de olijfolie. Breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper en eventueel een snufje zout. Lepel de dressing door de quinoa. Leg een handje verse spinazieblaadjes op je bord en schep daar de quinoa op.

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



Augustus In Shape Challenge

Zondag 22 augustus

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Wentelteefje met blauwe bessen: Meng 50 ml karnemelk (biologische) met 1 ei, 1 theelepel kaneelpoeder en een theelepel vanillesuiker. Dompel een volkorenboterham in het mengsel. Verhit een klein beetje olijfolie in een koekenpan en bak het wentelteefje om en om bruin in ongeveer 3 minuten. Verwarm een handje blauwe bessen en verdeel over het wentelteefje.

Lunch

Garnalensalade: meng 2 kerstomaten (doormidden gesneden), een 1/4 stengel selderij (fijn gesneden), 1 eetlepel fijngesneden ui, 2 eetlepels humus of mayonaise op basis van olijfolie, 1 theelepel limoensap, 1 theelepel fijngesneden koriander (of peterselie) en 100 gram garnalen. Leg op je bord een handje verse spinazie en daarover heen de garnalensalade.

Avondeten

Biefstuk met champignonsaus en aardappelkroketjes uit de oven

Plaats 5 aardappelkroketjes in een voorverwarmde oven en laat warm/krokant worden.

Snipper 2 sjalotjes, snijd 1/2 rode peper in stukjes, hak 1 teentje knoflook fijn en snijd 10 champignons in plakjes. Doe een klontje roomboter in een pan en fruit de sjalotje aan samen met de rode peper voor ongeveer 3-4 minuten.

Voeg dan de knoflook en champignons toe. Bak de champignons ongeveer 5-6 minuten op middelhoog vuur. Voeg 50 ml kookroom en zout/peper toe en laat de saus ongeveer 10 minuten indikken.

Bak de biefstuk met zout/peper in een beetje roomboter en laat verder garen (leg na het aanbakken aan beide kanten, na 4 minuten) in aluminiumfolie op een bord/plank.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)