



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Maandag 23 augustus Intermittent Fasting

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### In de ochtend tot 12.00 uur niet eten (IF) of:

1 appel en/of 1 kiwi

**Intermittent Fasting: eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur en eet niet tussen 20.00 uur en 12.00 uur (8 uur wel en 16 uur niet).**

#### Vanaf 12.00 uur

2 roereieren met 2 tomaten (klein gesneden), 1 gesnipperde ui, 10 gesneden gebakken champignons op 2 plakjes rosbief.

Of 2 haringen of stukjes makreel op brood

#### Tussendoor

Maak **groentesoep** van 500 ml gekookt water en 250 gram soepgroente en 1 bouillonblokje

#### Avondeten

##### Sperziebonen met ui, champignons en kalkoenstukjes

Voeg 200 gram sperziebonen toe aan kokend gezouten water. Marineer ondertussen 100 gram kalkoenstukjes naar smaak met bijvoorbeeld 2 el olijfolie en kipkruiden (of versgemalen peper en zout) en knoflookpoeder. Snipper 1 ui fijn en snij 10 champignons in plakjes. Giet na 10 minuten koken de sperziebonen af en zet deze apart.

Verhit een wok met 1 eetlepel olijfolie en voeg hier de ui en champignonplakjes aan toe. Voeg dan de kalkoenstukjes toe en laat deze bruin en gaar worden. Doe de sperziebonen in de wok en roerbak deze nog 2 minuten mee.

Serveer op een bord en garneer met een handje cashewnoten.

**Extra (vóór 20.00 uur):** stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)

**Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken**

<https://jacquelinevandijk.nl/>



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Dinsdag 24 augustus Intermittent Fasting

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### In de ochtend tot 12.00 uur niet eten (IF) of:

1 appel en/of 1 kiwi

**Intermittent Fasting: eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur en eet niet tussen 20.00 uur en 12.00 uur (8 uur wel en 16 uur niet).**

#### Vanaf 12.00 uur

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes peer, snufje kaneel en een handje walnoten

#### Tussendoor

2 volkoren crackers met kipfilet en rauwkost

#### Avondeten

##### **Penne (pasta) met zalm & spinazie**

Kook 60 gram volkoren pasta volgens aanwijzingen op de verpakking.

Snipper 1 ui en fruit deze in een koekenpan. Voeg 2 handen verse spinazie toe,

laat slinken. Doe de afgegoten pasta in de koekenpan. Roer er 50 gram crème fraîche door en 2 eetlepels water. Roer er stukjes (100 gram) gerookte zalm door met versgemalen zwarte peper

**Extra (vóór 20.00 uur):** stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)

**Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken**



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Woensdag 25 augustus (3 maaltijden)

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

##### Groene smoothie bowl

Doe 50 gram verse spinazie, 1 banaan, 25 gr havermout en 150 ml magere kwark in een blender en maal fijn. Eventueel iets verdunnen met water. Doe het geheel in een kom, garneer met wat kokosrasp en wat stukjes mango/ananas (en eet met een lepel).

#### Lunch

##### Scrambled egg met ui, appel en tomaat

Fruit een klein gesneden uitje in beetje olijfolie, voeg er kleine stukjes appel bij en kleine stukjes tomaat. Klop 2 eieren in een kom los en voeg toe. Rul het ei en ui/appel/tomaat door elkaar, met zout en peper. Eventueel op een volkoren boterham.

#### Avondeten

##### Kidneybonen, rijst & avocado (vegetarisch gerecht)

Maak een salade van 100 gram gekookte zilvervliesrijst (ongeveer 60 gram ongekookt gewogen), 100 gram kidneybonen (gewassen, uit blik/pot/zak), een halve avocado (in stukjes), 8 cherrytomaten (gehalveerd), een kleine rode ui (fijn gesneden) en een handje peterselie.

Besprenkel met 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 theelepel appel-(cider)azijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Voeg eventueel 50 gram blokjes Goudse kaas of andere half harde kaas toe (vegetarisch) en/of stukjes gebakken kip (niet vegetarisch)

**Extra (vóór 20.00 uur):** stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)

**Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken**

<https://jacquelinevandijk.nl/>



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Donderdag 26 augustus

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

200 ml gekookt water met sap van ½ citroen, 1 tl honing, snufje kaneel (drink met rietje), ½ mango in stukjes (of ander fruit van het seizoen)

#### Lunch

1 volkoren boterham en 1 volkoren cracker met rookvlees, kipfilet, rosbief, ei, avocado (boterham en cracker verder aankleden met sla en groenten/rauwkost naar wens).

En 100 ml yoghurt/magere kwark met 3 aardbeien

#### Avondeten

##### Broccoli rijst met bosui, knoflook, paksoi en shiitake (of met kastanje champignons)

Wok in een beetje olijfolie 1 bosui (in kleine stukjes), 150 gram shiitake (of paddenstoelen mix of kastanje champignons) en een beetje knoflook. Voeg er 2 eetlepels oestersaus doorheen en laat ongeveer 2 minuten (al roerend) doorbakken.

Haal het uiteinde van 1 stronk paksoi af, was 4 bladeren goed, snij deze in dunne reepjes en voeg dit toe. Voeg ook 200 gram broccoli rijst erbij en laat warm en beetgaar worden, al roerend ongeveer 6 minuten. Voeg zout/zwarte peper naar smaak toe.

**Extra (vóór 20.00 uur):** stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)

**Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken**



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Vrijdag 27 augustus

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken, waarvan 1 met uitgeperste halve citroen (met rietje)  
3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

#### Ontbijt

200 ml Griekse yoghurt of magere kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli,  
1 eetlepel gebroken lijnzaad en een handje ongezoeten amandelen (fijn gehakt)

#### Lunch

##### Wrap met gerookte zalm

Smeer 1 volkoren tortilla wrap in met 1 eetlepel roomkaas. Beleg de wrap verder met 50 gram gerookte zalm, 1/2 eetlepel kappertjes en 25 gram rucola. Rol de wrap op en snij in stukjes.

#### Tussendoor

Handje ongezoeten amandelen en stukjes komkommer

#### Avondeten

##### Gebakken aardappelschijfjes met venkelsalade met witlof en appel

Verhit in een hapjespan 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel roomboter en bak 100 gram aardappelschijfjes goudgeel en knapperig (met deksel op de pan, regelmatig omscheppen).

Maak ondertussen een salade van 1/2 venkel (in hele dunne plakken), 1 witlof in dunne ringen, een appel in kleine blokjes, 1/2 avocado in blokjes en giet er een vinaigrette overheen van 1 eetlepel olijfolie, 1/2 eetlepel witte wijnazijn, 1 theelepel mosterd en sap van 1/2 citroen, zout/peper.

**Extra (vóór 20.00 uur):** stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)

**Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken**



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Zaterdag 28 augustus

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

200 ml magere kwark met 50 gram blauwe bessen en 1 eetlepel gebroken lijnzaad

#### Lunch

##### Tosti "Caprese"

Beleg 2 volkoren boterhammen met dingesneden mozzarella, tomaat en 2 blaadjes basilicum (gesneden). Leg de boterhammen op elkaar en bak in tosti ijzer, anti aanbak pan of in de oven.

#### Avondeten

##### Broccolisoup met courgette en Parmezaanse kaas

Was ½ broccoli en ¼ courgette en snij deze in stukken.

Verwarm 2 el olijfolie in soeppan en fruit hierin 1 gesneden sjalotje en 1 teentje knoflook (fijngesneden). Voeg de broccoli en courgette toe en roerbak deze even mee.

Voeg 400 ml groentebouillon toe, breng het geheel aan de kook en laat het 5 minuten garen. Pureer de soep met een staafmixer en breng het op smaak met versgemalen peper, zout, 1 tl kurkuma en 1 tl paprikapoeder. Doe de soep in een kom en garneer met wat Parmezaanse kaas vlokken.

Tip 1: voeg 75 gram gekruide en gebakken kipstukjes toe aan je kom soep

Tip 2: voeg meer broccoli, courgette en bouillon toe voor meerdere porties (meerdere dagen)

**Extra:** een glas wijn en een schaaltje olijven



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Zondag 29 augustus

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

##### **Toast ei gezond met tomaat, paprika en komkommer**

Snij 1 hardgekookt ei in schijfjes. Beleg een geroosterde volkoren boterham met schijfjes tomaat, schijfjes komkommer, reepjes paprika en de schijfjes hardgekookt ei. Breng op smaak met peper en zout.

#### Lunch

##### **Rosbief-salade**

Leg op een bedje van (rucola) sla 5 plakjes rosbeef en daaroverheen 6 zilveruitjes en kleingesneden stukjes augurk. Schenk hierover een beetje olijfolie en 1 theelepel balsamicoazijn.

Eventueel met kom broccolisoepp (restant van zaterdag)

#### Avondeten

##### **Kaas-Broccoli Pasta**

Kook 70 gram volkoren macaroni.

Wok 200 gram broccoli beetgaar. Roer de broccoli roosjes door de macaroni in een ovenschaal en voeg 50 gram hüttenkäse, 2 eetlepels geraspte belegen kaas en 2 eetlepels Parmezaanse geraspte kaas erbij. Roer dit door elkaar en plaats nog 7 -10 minuten in de oven (180 graden).

**Extra:** stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao) met stukjes peer of ananas



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Maandag 30 augustus – Saptasten dag

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Citroen-ahornsap dag

##### Ontgiften / herstellen / afvallen

Maak 2 liter citroen-ahornsap voor 1 dag:

- 1,6 liter water;
- 200 ml ahornsiroop (te koop bij veel supermarkten);
- 200 ml versgeperst citroensap;
- 1 kleine theelepel cayennepeper (of later snufje toevoegen aan ingeschonken glas sap, ca. 1/10 tl per longdrink-glas).

Of per glas:

Meng per longdrink-glas (van ca. 0,2 liter) 2 eetlepels citroensap (ongeveer een halve citroen) met 2 eetlepels Ahornsiroop en voeg daar warm of koud water aan toe met een snufje cayennepeper (ca. 1/10 theelepel).

#### Drink over de dag 8-12 longdrinkglazen (ca. 2 liter per dag):

Gedurende de ochtend: 3 of 4 glazen citroen-ahornsap;

Gedurende de middag: 3 of 4 glazen citroen-ahornsap.

#### 16.00 uur

2 volkoren crackers óf 2 rijstwafels met hüttenkäse, plakjes tomaat en snufje cayennepeper.

#### Avondeten:

250 gram rauwkost of gewokte Hollandse groente;

100 gram gebakken/gegrilde kip of witvis of ongepaneerde vleesvervanger

**Deze dag geen koffie, wel groene thee en water.**

**Na 20.00 uur niet meer eten** 🍷





# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Augustus In Shape Challenge

### Dinsdag 31 augustus Intermittent Fasting

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### In de ochtend tot 12.00 uur niet eten (IF) of:

1 appel en/of 1 sinaasappel

**Intermittent Fasting: eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur en eet niet tussen 20.00 uur en 12.00 uur (8 uur wel en 16 uur niet).**

#### Vanaf 12.00 uur

200 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes peer, snufje kaneel

#### Tussendoor

Schaaltje paprikareepjes, wortel en bleekselderij met kerrie dipsaus van 1 eetlepel magere yoghurt of kwark, versgemalen peper, flink wat kerriepoeder, beetje zout, klein scheutje citroensap.  
Handje ongezouten noten.

#### Avondeten

#### Bonen met gehakt, ui, knoflook, paprika, bleekselderij, tomatenstukjes (2 pers of 2 porties)

Kruid 150 gram mager rundergehakt met wat versgemalen peper en zout. Verhit een hapjespan en bak het gehakt rul en gaar. Voeg 1 gesneden ui en 1 uitgeperst teentje knoflook toe en laat even mee fruiten. Voeg dan 1 groene paprika (stukjes) en 2 stengels bleekselderij (in reepjes toe) en laat kort meebakken.

Voeg 1 blikje tomatenstukjes toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes sudderen. Voeg naar smaak wat extra water aan de saus toe en voor wat pit een snufje chilipoeder/zout/peper. Als alles gaar is, kan 1 pot bruine bonen of kidneybonen (uitgelekt, gewassen) aan het mengsel toegevoegd worden. Serveer op een bord met wat ijsbergsla en garneer met wat verse basilicum

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

**Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken**

<https://jacquelinevandijk.nl/>