



September Nazomer Challenge 2021

Maandag 27 september Beperkt koolhydraten

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel muesli, een eetlepel (gebroken) lijnzaad, een eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes en een snufje kaneel.

Lunch

Broccolisoup met courgette en Parmezaanse kaas

Was 1/2 stronk broccoli en 1/4 courgette en snij deze in stukken. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en fruit hierin 1 gesneden sjalotje en 1 teentje knoflook (fijn-gesneden). 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 zwarte peper, zout, 1 theelepel kurkuma en 1 theelepel paprikapoeder. Doe de soep in een kom en garneer met een beetje Parmezaanse kaas (of edelgist) vlokken. Natuurlijk kun je de hoeveelheden vermeerderen voor meerdere porties/personen.

Avondeten

Maaltijd Salade

Bak een kipfilet in stukjes met een beetje zout/peper. Kook een ei.

Maak de salade van 2 handen gemengde sla, met een halve punt paprika in reepjes, 8 cherry tomaten (doormidden), een paar stukjes (zachte) geitenkaas, een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten. Breng de kipstukjes door de salade. Snij de ei in de lengte doormidden en leg aan de zijkant naast je salade. Besprenkel de salade met olijfolie, balsamico azijn en met een beetje zout en versgemalen peper.

Extra : een stukje chocolade (85% cacao)



September Nazomer Challenge 2021

Dinsdag 28 september Beperkt koolhydraten

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Courgetteomelet

Was een halve courgette en snij deze samen met een halve ui en 10 champignons in kleine stukjes. Bak deze in een koekenpan met een scheutje olijfolie op laag vuur. Klop ondertussen 2 eieren los en giet dit over de groenten in de pan. Bak de omelet aan beide kanten en breng op smaak met peper, zeezout en verse kruiden (koriander of peterselie).

Lunch

Een Appel-bleekselderij salade

Was 1 rode en 1 groene appels en snij ze (ongeschild) in kleine stukjes. Doe ze in een schaal en besprenkel met een beetje 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.

Avondeten

Gevulde paprika

Fruit in beetje olijfolie 1 kleingesneden ui en een teentje knoflook. Snij 10 champignons klein en bak 3 minuten mee met de ui. Voeg daarna ook 80 gram runder gehakt toe en bak dit geruld. Snij een kwart stengel bleekselderij in plakjes, snij 2 tomaten klein en bak ook nog even kort mee. Breng het gehaktmengsel op smaak met Italiaanse kruiden en versgemalen zwarte peper. Laat de saus 5 minuten zachtjes pruttelen en verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Halveer 1 rode paprika en verwijder de zaadjes. Vul de helften met de saus en zet ze ongeveer 30 minuten in de oven.

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

September Nazomer Challenge 2021

Woensdag 29 september Beperkt koolhydraten

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een schaaltje Griekse yoghurt of kwark met aardbeien.

Lunch

Een stukje makreel op een (geroosterde) volkoren boterham, met een beetje peper en mayonaise. Een bakje rauwkost.

Avondeten

Stukje vlees, vis of kip en een boerenkool salade

Bak of gril het vlees, kip of de vis. Maak een salade van 2 handen (baby) boerenkool met 3 zongedroogde tomaten (in stukjes) en een hele avocado in reepjes, aange- maakt met olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



September Nazomer Challenge 2021

Donderdag 30 september Beperkt koolhydraten

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een schaaltje Griekse yoghurt of kwark met aardbeien

Lunch

Bonen salade

Maak de salade met: 1 eetlepel mais, 2 eetlepels kidney bonen, 1 eetlepel augurken in kleine stukjes, 1 halve rode ui fijngesneden, 2 eetlepels doperwten, scheutje olijfolie/zout/peper en kleingesneden verse peterselie.

Avondeten

Spinazie a la crème fraîche met een kipfilet

Bak een kipfilet in een beetje olijfolie, met een beetje zout/peper.

Kook 1 ei in 5 minuten hard en leg apart. Laat in een wok 400 gram spinazie slinken, zonder olie of boter. Snij de spinazie in kleinere stukjes en laat uitlekken in een vergiet (druk het vocht er ook uit). Snipper 1 ui en fruit deze met een beetje (verse) knoflook (naar smaak) in de wok in een beetje olijfolie. Als de ui glazig is kan de spinazie toegevoegd worden samen met 60 gram crème fraîche. Prak het ei en roer het er doorheen. Laat het op laag vuur warm worden en strooi er een beetje zout/peper overheen.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Herfst Energy Boost Challenge

Vrijdag 1 oktober

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een schaalte Griekse yoghurt of kwark met aardbeien

Lunch

Salade met feta, olijven en pistachenoten

Leg op een diep bord een handje (rucola) sla met een paar blokjes feta, olijven, een handje gepelde pistachenoten en dressing van olijfolie, balsamico azijn, peper en zout.

Avondeten

Gadogado

Kook 50 gram basmati rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking en 1 ei. Breng een grote pan water met zout aan de kook en kook hierin 5 bloemkoolroosjes in 3-5 minuten beetgaar. Haal ze uit de pan en kook 100 gram sperziebonen in hetzelfde water in 5-7 minuten beetgaar. Kook 50 gram koolreepjes in 2-3 minuten beetgaar. Schik de gekookte groenten en 30 gram (kort gewokt) taugé op je bord. Snij het ei in de lengte en leg deze erbij. Verwarm 3 tot 4 eetlepels pindasaus (kant en klare) volgens de aanwijzingen op de verpakking en schenk deze over de lauwe groenten en ei. Bestrooi het geheel met een paar grof gehakte pinda's (en eventueel met gebakken uitjes) en serveer de witte rijst er apart bij.

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)



Herfst Energy Boost Challenge

Zaterdag 2 oktober

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een schaaltje Griekse yoghurt of kwark met aardbeien.

Lunch

Paprika feta spread op 2 volkoren boterhammen

Doe in een blender/keukenmachine: 200 gram uitgelekte geroosterde/gegrilde paprika (uit potje of zelf geroosterde puntpaprika's), 1 teentje knoflook, 2 theelepels paprikapoeder, 200 gram feta en een snufje zeezout.

Maal tot een egale spread en voeg naar smaak nog wat (chili-)peper toe.

Lekker op een geroosterde volkoren boterham of cracker of om snoepgroenten/rauwkost in te dippen.

Avondeten

Thaise vissoep

Gaar 50 gram rijstvermicelli volgens aanwijzing op de verpakking. Fruit 1 ui in beetje olijfolie, voeg 1 teentje knoflook toe en 2 cm verse gemberwortel (geraspt) en bak op laag vuur, zonder dat het mengsel bruin wordt. Voeg 200 ml kokosmelk en 1 liter heet water met 2 kippenbouillonblokjes toe en breng bijna aan de kook, voeg 100 gram haricots verts toe en laat 5 minuten pruttelen. Voeg dan nog 200 gram stukjes vis (kabeljauw), 100 gram garnalen en de rijstvermicelli toe voor 4 minuten. Breng de soep op smaak met 40 ml Thaise vissaus, een beetje peper en verse koriander.

Extra: iets lekkers met een glas wijn



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Zondag 3 oktober

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei.

Lunch

Garnalensalade: meng 2 kerstomaten (doormidden gesneden), een 1/4 stengel selderij (fijn gesneden), 1 eetlepel fijngesneden ui, 2 eetlepels humus of yoghurt mayonaise, 1 theelepel limoensap, 1 theelepel fijngesneden koriander (of peterselie) en 70 gram garnalen. Leg op je bord een bedje (2 handen) verse spinazie of rucola sla en daarover heen de garnalensalade.

Avondeten

Kabeljauw met pancetta (of prosciutto) en wortelen uit de oven

Leg 4 plakjes pancetta (of prosciutto) op je werkblad en leg daarop de (verse of uit de diepvries) kabeljauw. Strooi er zwarte peper overheen en rol de pancetta strak om de kabeljauw. Bak in een klein beetje roomboter de pancetta en kabeljauw kort aan op hoog vuur en daarna op laag vuur (en regelmatig draaien) in ongeveer 8 minuten gaar. Leg 200 gram wortelen in een voorverwarmde oven en besprenkel met zeezout en een beetje komijn en laat beetgaar worden in 20 minuten op 180 graden.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)