



Herfst Energy Boost Challenge

Maandag 11 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

Ei - Banaan pannenkoek

Mix 1 ei en 1 banaan met een staafmixer door elkaar (of prak goed door elkaar) en bak (in beetje olijfolie) de pannenkoek rustig op een laag vuur. Strooi er eventueel nog kokosrasp en kaneel overheen.

Avondeten

Rijst en aubergine curry met granaatappelpitjes

Kook 50 gram zilvervlies rijst.

Snij een halve aubergine in blokjes. Snij een halve rode peper in dunne ringetjes. Snij 2 sjalotten in kleine stukjes. Fruit in een beetje olijfolie de sjalotjes en beetje knoflook en voeg na 2 minuten de aubergine toe. Bestrooi met beetje zout en peper. Strooi er 2 theelepels kerriepoeder over en roer door elkaar. Voeg een half blikje kokosmelk toe en laat 5-10 minuten zachtjes gaar koken. Voeg sap van een halve limoen toe. Schep het mengsel over de rijst en bestrooi met 1 eetlepel granaatappelpitjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Dinsdag 12 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met een handje blauwe bessen

Lunch

Toast met ei en avocado, rooster 2 een spelt of volkoren boterhammen. Snij een halve avocado, een tomaat en een gekookt ei in plakjes en beleg de boterhammen.

Avondeten

Veldsla, kip, wortel en walnoten salade

Bak 100 gram kipfilet met zout/peper (in stukjes) in olijfolie.

Maak een salade van 2 handen veldsla, 1 (kleine) winterpeen in linten geschaafd (met dunschiller/kaasschaaf), ½ rode ui (klein gesneden, in ringen), handje rozijnen, de stukjes kipfilet en een handje (gehakte) walnoten. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel appel/ciderazijn, 1 eetlepel mosterd, 1 theelepel honing en een snufje zout/peper. Besprenkel de salade met de dressing. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Woensdag 13 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met verse ananas stukjes

Lunch

2 volkoren boterhammen met sandwich spread

Avondeten

Courgette spaghetti (of gekookte spaghetti) met gedroogde tomaatjes, olijven, rucola, walnoten en geitenkaas

Rooster 4 gehakte walnoten in een droge koekenpan. Snij een halve courgette met een kaasschaaf of spirelli in dunne plakjes en snij er spaghetti slierten van. Of kook 50 gram volkoren spaghetti beetgaar. Leg deze courgette slierten in een schaal en voeg 4 zongedroogde tomaatjes (in stukjes), 10 (kalamata) olijven, knoflook/zout en peper naar smaak, de walnoten en een flinke scheut olijfolie toe. Voeg als laatste een handje rucola sla toe en roer alles door elkaar. Leg dit mengsel op een bord en brokkel 40 gram zachte geitenkaas erover.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Donderdag 14 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met verse ananas stukjes

Lunch

Een **kleine volkoren wrap** met humus of plakjes gerookte zalm en een handje veldsla met 2 kerstomaatjes

Avondeten

Rijst met kabeljauw en tomaten

Kook 60 gram zilvervlies rijst en ontdooi 100 gram kabeljauw (uit de diepvries). Wok in een klein beetje olijfolie 1 bosui (klein gesneden) en voeg de rijst toe en de kabeljauw (in stukken). Wok het geheel door elkaar. Voeg een scheutje sojasaus erdoor. Snij 8 cherrytomaten doormidden en wok deze 2 minuten mee.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Herfst Energy Boost Challenge

Vrijdag 15 oktober

Balansdag

Bij opstaan

1 glas lauw water drinken met een halve uitgeperste citroen

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

Ontbijt

1 appel

Tussendoor

1 gekookt ei

1 glas bietensap

Lunch

1 appel met 150 gram magere kwak, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

1 glas granaatappelsap

Tussendoor

1 gekookt ei

1 glas bietensap

Gemberthee: een duim verse gember schillen en in reepjes/stukjes snijden met gekookt water

Avondeten

Zalmp Carpaccio met Oosterse dressing

Leg 100 gram gerookte zalmfilet over 2 handjes rucola- of gemengde sla op je bord en verdeel een paar lente ui ringetjes over de zalm. Maak de dressing en besprenkel over de zalm. De dressing: 1 theelepel sojasaus, 1 theelepel citroensap, 1 eetlepel Thaise vissaus, 1 eetlepel witte wijnazijn, 1 theelepel (zwarte) sesamzaadjes.

Extra: 1 appel (in stukjes, warm maken in de oven met een snufje kaneel erover)



Herfst Energy Boost Challenge

Zaterdag 16 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met verse ananas stukjes

Lunch

Pompoensoep (2 personen)

Ontpit de pompoen en snij in stukken, besprenkel met wat olijfolie en bak het vruchtvlees 40 minuten in een oven van 180 graden. Rooster 2 handjes hazelnoten en maal fijn met een roller/vijzel. Bak 1 rode ui, met een snufje zout in beetje olijfolie. Bak 1 gesneden wortel en 1 stengel bleekselderij 5 minuten mee en voeg een teentje knoflook en theelepel kurkuma toe. Doe de pompoenstukken ook in de pan en 500 ml water met 1 groentebouillonblokje. Voeg 1 blik tomaten uit blik toe en breng het geheel aan de kook en laat daarna sudderen totdat alles zacht is. Maak er een gladde soep van met een blender en breng op smaak met zout/peper en garneer met de hazelnoten.

Avondeten

Gehakt schotel met bloemkool

Fruit in een eetlepel olijfolie een ui (gesnipperd), een teentje knoflook, 10 (in plakjes gesneden) champignons en 1 of ½ rode peper (klein gesneden). Voeg 80 gram (mager) rundergehakt toe en bak rul. 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. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

Extra: een glas wijn of bier en iets lekkers



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Zondag 17 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Gekookt ei en vers fruit

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

Biefstuk, groene pesto, rucola sla, pijnboompitten en Parmezaanse kaas

Bak het vlees in een beetje olijfolie of roomboter medium.

Snij in dunne plakken en bestrooi met zout/versgemalen zwarte peper en maak van pesto (met een theelepel) een kruis op je bord.

Leg hier de repen vlees over. Leg een handje rucola sla erop. Besprenkel met een beetje olijfolie.

Daaroverheen een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en een eetlepel Parmezaanse kaas vlokken.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)