



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Maandag 18 oktober

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

Appel, havermout crumble met Griekse yoghurt

Meng in een kom 1 appel (in stukjes) met 1 theelepel kaneel, 30 gram havermout en 1 kleine eetlepel honing. Verwarm een koekenpan en bak het appelmengsel, tot de appel zacht is. Serveer in kom of op bord, met toefje Griekse yoghurt.

Lunch

Wrap met hüttenkäse, avocado, sla en gedroogde tomaat

1 volkoren wrap beleggen met 2 eetlepels hüttenkäse, 1/2 avocado (geprakt), handje veldsla en wat reepjes gedroogde tomaat. Op smaak brengen met versgemalen peperen zout.

Avondeten

Andijviestamppot met bloemkool en uitgebakken (vegetarische) spekjes

Kook 150 gram bloemkoolrosjes in 10 minuten beetgaar (in grote kookpan met ruim water) en voeg de laatste 5 minuten 100 gram andijvie toe.

Bak ondertussen in een koekenpan (zonder olie) 75 gram magere (vegetarische) spekblokjes knapperig en bewaar het vrijgekomen vocht. Giet de bloemkool en andijvie goed af en doe terug in de pan. Stamp het geheel grof en meng er 1 el hüttenkäse door heen. Breng op smaak met nootmuskaat. Roer net voor serveren de spekblokjes inclusief vocht door de stamppot en schep op een bord. Garneer met 40 gram verbrokkelde feta en 2 gedroogde tomaatjes in reepjes.

Extra, voor bij een kopje thee of koffie : stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Dinsdag 19 oktober

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

2 stuks vers fruit naar keuze of een mix van meloen, aardbeien, appel, peer, kiwi, mandarijn en/of blauwe bessen.

Lunch

Pindasoep

Verhit in een soeppan een eetlepel olijfolie en fruit hierin naar smaak (verse) knoflook. Voeg daarna 200 gram chinese roerbakgroente toe en roer 3 minuten op laag vuur. Kook ondertussen 40 gram (zilvervlies) rijst volgens de instructies op de verpakking. Voeg 1 groente bouillontablet samen met 500 ml water en voeg toe aan groente en laat 5 minuten goed doorkoken.

Lepel ongeveer 75 gram 100 % pindakaas en 1 flinke eetlepel ketjap (manis) door de soep en laat een paar minuten goed warm worden. Roer nu, naar smaak, wat sambal door de soep. De soep mag best een beetje pittig worden. Meng de rijst door de soep en garneer (eventueel) met paar stukjes emping.

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 kruidenkaas door en 2 eetlepels water. Roer er stukjes (100 gram) gerookte zalm door met versgemalen zwarte peper (of bak een wilde zalmoot en serveer dit erbij).

Extra, voor bij een kopje thee of koffie: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Woensdag 20 oktober

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

Groene smoothie bowl

Doe 50 gram verse spinazie, 1 banaan, 25 gr havermout en 150 ml Griekse yoghurt 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 of peer (en eet met een lepel).

Lunch

1 rijstwafel met gekookt ei en paprika (en zout/peper) en
1 rijstwafel met mozzarella en plakjes tomaat, vers blaadje basilicum en drupje balsamico azijn.

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, voor bij een kopje thee of koffie: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Donderdag 21 oktober

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

Doe 200 ml magere/plantaardige melk en 40 gram havermout in een pan en verwarm al roerend tot gewenste dikte. Garneer de havermout met 2 eetlepels blauwe bessen (of appel-/peerstukjes) en een snufje kaneel.

Lunch

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

En 100 ml yoghurt/magere kwark met 1 kiwi

Avondeten

Aubergine Lasagne

Snijd een halve aubergine in plakken en bestrooi ze met peper en zout. Verhit de koekenpan met olijfolie en bak hierin de plakken aan beiden kanten lichtbruin. Leg de plakken op een bord. Voeg opnieuw beetje olie toe aan de koekenpan en bak 100/150 gram rundergehakt hierin rul. Bestrooi het gehakt met peper en zout. Verwarm de oven voor op 200 °C. Besmeer iedere plak aubergine aan één zijde met Boursin/kruidenkaas. Bouw om en om met aubergine, gehakt en tomaat mooie lagen als een 'lasagne'. Eindig met een plak aubergine met Boursin/ kruidenkaas. Bak de aubergine-lasagne 15 minuten in de oven.

Extra, voor bij een kopje thee of koffie: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Vrijdag 22 oktober

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 ongezouten amandelen (fijn gehakt).

Lunch

Perensalade

Snijdt 1 geschilde peer over de lengte in dunne plakjes. Meng voor de dressing 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel mosterd en theelepels honing en breng de dressing op smaak met zout en peper. Meng de plakjes peer met 2 handen rucola sla, een handje gebrokkelde blauwschimmelkaas (of feta) en een eetlepel pistachenoten. Schenk de dressing vlak voor het serveren over de salade.

Avondeten

Wrap met gerookte of gebakken kip en mango

Meng 1 eetlepel volle Griekse yoghurt met ½ eetlepel limoensap en bestrijk de (volkoren) wrap/tortilla hiermee. Beleg met 5 plakjes/stukjes gerookte of gebakken kip, ½ avocado (in reepjes), ½ mango (in stukjes) en een handje veldsla.

Extra, voor bij een kopje thee of koffie: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Zaterdag 23 oktober

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

1 schaaltje/bakje (150 gram) kwark/yoghurt met 2 eetlepels muesli, 1 kiwi in stukjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 4 walnoten en een snufje kaneel.

Lunch

Salade van botersla met bietjes, haring, ui en augurk

Doe in een kom: 1 nieuwe haring (in stukjes), 250 gram gekookte bietjes (afgekoeld, in blokjes), fijngesneden ½ ui en 2 augurken (in blokjes) en meng door elkaar.

Maak een dressing van 1 el (appel)azijn, 2 el yoghurtmayonaise en 1 el water en voeg dit toe aan de salade. Doe op een bord 50 gram botersla en leg hierop het haring/bieten mengsel. Maak op smaak met versgemalen peper.

Tip: lekker met 1 plak roggebrood of geroosterde volkoren boterham.

Avondeten

Mie pisang met courgette, kip en ei

Snijd 100 gram kipfilet in reepjes en kruid deze met kipkruiden of peper en zout. Snijd 1/4 courgette in blokjes en een halve banaan in plakjes.

Kook 50 gram volkoren noedels 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 noedels toe aan de kip en courgette en schep dit goed door. Breng op smaak met een eetlepel sojasaus, theelepels ketjap en chilisaus.

Bak 1 losgeklopt ei tot omelet en voeg deze in reepjes toe aan het mengsel. Garneer het gerecht met bananenplakjes.

Tip: eet je liever vegetarisch, kun je de kip vervangen door extra courgette of champignons of vegetarische wokstukjes of tempeh of tofu.

Extra: een glas wijn en een schaaltje olijven.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Zondag 24 oktober

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

Vers fruit naar wens met schaalte kwark/yoghurt en handje ongezoeten amandelen.

Lunch

Ei wrap met tomaat, lente-ui, sla/spinazie, geitenkaas en zonnebloempitten

Kluts 2 eieren. Snij 10 cherry tomaatjes doormidden en 2 lente ui in plakjes. Bak de helft van de tomaten en alle ui in 1 el olijfolie kort aan (2 minuutjes). Voeg de uitjes en tomaat toe aan het eiermengsel en roer even door elkaar. Bak de omelet aan beide kanten. Voeg naar smaak peper, zout en paprikapoeder toe. Vul de omelet vervolgens, op je bord, met (jonge bladsla/spinazie) sla, overige tomaatjes, 50 gram zachte geitenkaas en 1 el zonnebloempitjes.

Avondeten

Zoete aardappel-broccolisoeep

Verhit beetje olijfolie in een pan en fruit 1 ui. Voeg knoflook naar smaak toe en bak ongeveer 2-3 minuten mee. Voeg vervolgens de blokjes van 1 zoete aardappel samen met 250 ml water en 1 bouillonblokje en broccoli roosjes (ongeveer 200 gram), breng aan de kook en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken tot de zoete aardappel zacht is. Pureer het geheel en voeg zout/peper naar smaak toe. Ook lekker is harissa toevoegen, om het pittiger te maken.

Tip: eet met 1 geroosterde volkoren boterham.

Extra, voor bij een kopje thee of koffie: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)