



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Maandag 25 oktober

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Een schaalpje Griekse yoghurt of kwark met 1 eetlepel ongezoete muesli, 1 eetlepel kokosrasp, 1 appel in stukjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch

Bieten salade

Maak een salade van stukjes (gekookte) rode biet en een handje gehakte walnoten, verkruimelde stukjes feta en een scheutje balsamico azijn.

Avondeten

Andijvie Stampot met geruld gehakt

Bak 100 gram (gekruid) rundergehakt, geruld.

Kook 2 aardappelen, stamp deze aardappelen en meng 150 gram rauwe andijvie door de aardappelen. Roer de gehakt door de stampot.

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 26 oktober

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Een schaalpje Griekse yoghurt of kwark met 1 eetlepel ongezoete muesli, 1 eetlepel kokosrasp, 1 appel in stukjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch

Champignonsoep (4 personen of voor meerdere dagen)

Verhit een beetje olijfolie in een pan op hoog vuur. Fruit 1 ui ongeveer 1 minuut. Voeg 500 gram (plakjes) champignons toe en bak ze ongeveer 2 minuten mee. Blus het geheel af met 1 liter water en voeg 2 groentebouillonblokjes toe. Laat de soep 2 minuten koken. Breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi voor het opdienen een beetje peterselie overheen en voeg een kleine eetlepel crème fraîche erdoor.

Avondeten

Vlees of kip naar keuze, spruiten en zoete aardappelpuree

Bak het vlees of kip in beetje olijfolie. Schil 2 zoete aardappel. Snijd in stukken en kook ze in 10 minuten gaar. Kook 200 gram kleine spruiten (schoongemaakt) in ongeveer 6 minuten beetgaar. Giet de spruiten af en roer er een halve kleine eetlepel mosterd door en een handje gebrokkelde walnoten. Giet de aardappelen af en stamp tot een grove puree. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

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 27 oktober

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Een schaalte Griekse yoghurt of kwark met 1 eetlepel ongezoete muesli, 1 eetlepel kokosrasp, 1 appel in stukjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch

Een geroosterde volkoren boterham met reepjes avocado en schijfjes radijs. Besprenkel met beetje citroensap en zout/versgemalen peper. Strooi er een handje pompoenpitten overheen.

Avondeten

Bloemkool met 2 gehaktballetjes

Kook 300 gram bloemkool beetgaar en bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

Maak van 100 gram rundergehakt 2 kleine gehaktballen, bak deze om en om gaar in een beetje olijfolie. Voeg er, als de balletjes gaar en bruin zijn, als laatste een scheutje ketjap, chilisaus en gembersiroop overheen en laat warm worden.

De "ketjapsaus" is ook lekker over de bloemkool en krieltjes.

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 28 oktober

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken.

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

Ontbijt

Een schaalkje kwark met 2 handen blauwe bessen.

Lunch

2 volkoren boterhammen met veldsla, kipfilet en mosterd.

Avondeten

Wok schotel van kip, komkommer, taugé, cashewnoten en kokos

Snijd 1/3 komkommer in de lengte doormidden en halveer de helften. Snijd de zaadlijsten eraf (weggooien) en maak schuine reepjes van de komkommer.

Kruid 100 gram kipblokjes naar smaak, verwarm een wok met 1 eetlepel olijfolie en fruit als eerste 1 geperst/fijngesneden knoflookteentje hierin. Voeg aan de knoflook de kipstukjes toe en roerbak deze. Als de kipstukjes gaar zijn bak je ongeveer 1 minuut de komkommerreepjes, 1/4 theelepel gemberpoeder (of een eetlepel geraspte verse gember) en peper naar smaak mee. Hierna voeg je 100 gram taugé toe, samen met 6 grof gehakte cashewnoten en 1 eetlepel sojasaus. Schep het op een bord met hierover ongeveer een eetlepel geraspte kokos.

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 29 oktober

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken.

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

Ontbijt

Een schaalkje kwark met 2 handen blauwe bessen.

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien.

Avondeten

Chili con Carne (4 personen of ook om in te vriezen)

Snijd een rode en gele paprika in reepjes. Snipper 1 ui. Spoel 400 gram bruine bonen uit blik/pot af en laat uitlekken. Doe 500 gram rundergehakt, 1 theelepel cayennepeper, de paprika en ui in een pan. Bak alles 5 minuten. Voeg de bonen, 400 gram tomaatblokjes (blikje) en zout/peper toe. Dek de pan af en laat het gerecht 20 minuten sudderen op matig vuur. Roer regelmatig.

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 30 oktober

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken.

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

Ontbijt

Een schaaltje kwark met 2 handen blauwe bessen.

Lunch

Brood met haring of een stukje makreel of met zalm.

Avondeten

Macaroni-Broccoli Schotel uit de oven (2 personen of ook voor morgen)

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snipper 1 ui en fruit in een beetje olijfolie.

Voeg 1 blik tomatenblokjes (400 gram) toe en laat de saus op laag vuur 10 minuten pruttelen. Breng op smaak met een beetje peper en zout.

Kook ondertussen 150 gram volkoren macaroni 4 minuten en giet af. Kook 2 minuten 250 gram broccoli roosjes en giet af. Meng de macaroni met de broccoli en saus en verdeel over de ovenschaal. Bestrooi met Parmezaanse kaas en 1 theelepel paprika poeder. Bak de schotel af in 20 minuten.

Tip: je kunt stukjes gebakken kipfilet of gehakt toevoegen.

Extra: een glas wijn en een schaaltje olijven.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Herfst Energy Boost Challenge

Zondag 31 oktober

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Vers fruit, naar keuze.

Lunch

Omelet met champignons

Was 10 champignons en snijd in 4-ren. Knip bieslook voor 1 eetlepel.

Klop 2 eieren los in een kom en doe er zout/peper met de helft van de bieslook.

Giet een beetje olijfolie in een koekenpan en bak daarin 1 klein gesneden ui en de champignons 5 minuten. Zet het apart. Bak de eieren 2 minuten in een koekenpan op hoog vuur in klein beetje olijfolie. Leg de champignons en ui op de omelet en klap deze dubbel. Bak het nog 2-3 minuten op laag vuur en strooi de rest van de bieslook erover.

Avondeten

Oven friet met een speciale hamburger

Bak in de oven ovenfriet.

Bak in een beetje olijfolie 3 witte uien in ringen. Voeg als de ui een beetje glazig is 2 eetlepels balsamicoazijn toe en 1 eetlepel honing, roer door.

Bak in een aparte koekenpan de hamburger, in beetje olijfolie.

Leg op je bord de frieten en de hamburger met de ui erop en een beetje chutney.

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