



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Eindejaars Challenge 2021

### Maandag 1 november

#### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

#### **Ontbijt**

**Een schaalkje Griekse yoghurt of kwark** met 1 eetlepel muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

#### **Lunch (ook voor morgen)**

Maak een salade van 100 gram kikkererwten en 100 gram kidneybonen, een kleine rode ui en een eetlepel verse munt. Roer door elkaar en knijp er een beetje verse citroensap over uit. Voeg een blikje tonijn toe (afgegoten, op olijfoliebasis) en breng op smaak met zout/peper en eventueel verse peterselie of koriander

#### **Avondeten**

##### **Tartaartje, bal gehakt of een kipfilet met warme bietensalade**

Bak het vlees of kip in een beetje olijfolie met zout/peper. Fruit in een beetje olijfolie een gesnipperde ui. Snijd 1 stengel bleekselderij in stukjes en voeg bij de ui, met een fijn geperste knoflook. Snijd ondertussen 200 gram voorgekookte bietjes, 2 augurken en 50 gram geitenkaas in blokjes. Voeg de bietjes, augurk, een eetlepel zilveruitjes bij de ui en maak warm en roer goed door elkaar. Leg het op een bedje van rucola sla en breng op smaak met een beetje olijfolie, zout/peper. Brokkel de geitenkaas erover met een handje walnoten.

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



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Eindejaars Challenge 2021

### Dinsdag 2 november

#### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

#### **Ontbijt**

**Een schaalkje Griekse yoghurt of kwark** met 1 eetlepel muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

#### **Lunch**

Zie gisteren

#### **Avondeten**

##### **Kalkoen in champignonsaus en rijst**

Kook 50 gram zilvervliesrijst.

Snijd 100 gram kalkoenvlees in reepjes en bestrooi met beetje zout en peper.

Bak het vlees in olijfolie in 10- 12 minuten bruin/gaar en voeg 1 gesnipperde ui erbij, bak 2 minuten mee. Snijd 10 champignons in plakjes en haal het vlees en ui uit de pan en bak de champignons op hoog vuur en roer 50 gram crème fraîche erdoor. Breng op smaak met bijvoorbeeld gember (vers of uit potje), eetlepel sojasaus, theelepels kaneel en peper en zout naar smaak.

Maak in apart schaalkje komkommersalade: snijd met een kaasschaaf een kwart komkommer in plakjes en maak aan met een beetje olijfolie en balsamico azijn (en klein beetje zout/peper).

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



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Eindejaars Challenge 2021

### Woensdag 3 november

#### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

#### **Ontbijt**

**Een schaalje Griekse yoghurt of kwark** met 1 eetlepel muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

#### **Lunch**

2 plakken roggebrood met plakjes avocado en gerookte zalm

#### **Avondeten**

##### **Kabeljauwfilet uit de oven met gebakken krieltjes**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd 3 tomaten in kleine blokjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi er een beetje zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met een dun laagje light kruidenkaas (boursin). Strooi als laatst de in blokjes gesneden tomaat samen met een handje fijngehakte bieslook erover. De kabeljauw 7 minuten in de oven op 180 graden. Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

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



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Eindejaars Challenge 2021

### Donderdag 4 november

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken.

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

#### Ontbijt

**Een schaalje Griekse yoghurt of kwark** met 1 eetlepel muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

#### Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

#### Avondeten

##### **Biefstuk/tartaar/Duitse biefstuk of kipfilet met quinoa caprese**

Bak de 100 gram biefstuk/Duitse biefstuk, tartaar of kipfilet in olijfolie bruin en gaar.

Kook 30 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de pan van het vuur, voeg een eetlepel balsamico azijn toe, roer door en laat het geheel afkoelen. Halveer 10 cherry tomaatjes, snijd ½-1 mozzarella bol in stukjes en snijd naar smaak basilicum fijn. Voeg de cherry tomaatjes, de mozzarella, basilicum toe aan de quinoa en roer door. Voeg een scheutje olijfolie en peper & zout (naar smaak) toe en roer het geheel nogmaals goed door. Strooi er een eetlepel (droog) geroosterde pijnboompitten over heen.

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



# Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Eindejaars Challenge 2021

### Vrijdag 5 november

#### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken.

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

#### **Ontbijt**

**Een schaalje Griekse yoghurt of kwark** met 1 eetlepel muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

#### **Lunch**

Stukje makreel op brood en een haring

#### **Avondeten**

##### **Kipfilet met prei uit de oven**

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

Kook beetgaar 2 preien (in ringen gesneden) met een klein beetje zout en 2 aardappelen.

Verhit een oven voor op 180 graden. Leg de prei en de (in plakken gesneden) aardappelen in een ovenschaal. Klop een ei los, meng deze met 120 ml magere melk en giet het mengsel over de prei. Strooi er 50 gram stukjes magere ham en versgemalen zwarte peper overheen. Laat de ovenschaal nog ongeveer 15 minuten in de oven. Strooi er de laatste 5 minuten extra Parmezaanse kaas overheen.

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



**Jacqueline van Dijk**  
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## **Eindejaars Challenge 2021**

### **Zaterdag 6 november**

#### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken.

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

#### **Ontbijt**

##### **Chocolade smoothie met yoghurt, cacao en banaan**

Doe in een blender: 100 gram Griekse yoghurt (of kokosyoghurt), 1 kleine banaan, ½ eetlepel rauwe cacaopoeder en een snuffje kaneelpoeder.

Mix alles tot een gladde smoothie en doe het in een kom. Garneer eventueel met wat gemalen kokosrasp.

#### **Lunch**

2 volkoren boterhammen met 30+ kaas, rosbief of rookvlees of een snel te bereiden **groentesoep**: fruit in een klein beetje olijfolie een ui en een beetje (verse) knoflook. Voeg 200 gram gemengde soepgroente toe, ½ halve stengel bleekselderij klein gesneden en 500ml gekookt water met 1 groentebouillonblokje. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper. Je kunt gehaktballetjes toevoegen en mee laten koken.

#### **Avondeten**

##### **Tortilla wrap pizza met tonijn en ei**

Verwarm de oven voor op 180 graden en haal de bakplaat eruit.

Leg 1 (volkoren) tortilla wrap op de bakplaat (bekleed met bakpapier), besmeer deze met 100 gram hüttenkäse en verdeel een blikje tonijn erover.

Bak een ei (geklutst) en leg deze op de wrap, samen met 3 fijngesneden gedroogde tomaatjes. Zet de bakplaat met wrap voor ongeveer 7 minuten in de oven. Haal de "pizza" uit de oven en decoreer naar wens met bijv. bosui, tomaat of rucola sla.

**Extra:** een glas wijn en een schaalje popcorn.

<https://jacquelinevandijk.nl/>



**Jacqueline van Dijk**  
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## **Eindejaars Challenge 2021**

### **Zondag 7 november**

#### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

#### **Ontbijt**

Vers fruit naar keuze met een gekookt ei.

#### **Lunch**

##### **Salade met feta, olijven en pistachenoten**

Doe op een diep bord: handje (rucola) sla met blokjes feta, 8 olijven, een handje gepelde pistachenoten en dressing van olijfolie, balsamico azijn, peper en zout.

#### **Avondeten**

##### **Courgette spaghetti met geitenkaas en walnoten**

Rooster 4 gehakte walnoten in een droge koekenpan. Snijd een kleine courgette met een kaasschaaf in dunne plakjes (of gebruik een spirelli of koop "kant en klaar") en snijd er spaghetti slierten van. Leg deze courgette slierten in een schaal en voeg 4 zongedroogde tomaatjes (in stukjes), 10 olijven, knoflook/zout en peper naar smaak 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 en de walnoten.

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