



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Maandag 8 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

2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en een beetje honing mosterd

Avondeten

Noedels met paddenstoelen

Kook 50 gram noedels. Snijd 1 porto bello, 50 gram oesterzwammen, 50 gram champignons klein of gebruik een andere champignon mix naar keuze. Snijd een kleine Chinese kool fijn. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en wok 1 gesnipperde ui, 100 gram hele kleine stukjes kipfilet en de paddenstoelen ongeveer 5 minuten. Voeg de Chinese kool erbij. Voeg 50 gram groene of rode curry toe, roer goed door en laat 5 minuten doorgaren. Garneer met een handje cashewnoten.

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



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Dinsdag 9 november

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 muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch

2 volkoren boterhammen met een stukje makreel en een beetje peper

Avondeten

Knolselderij puree, Italiaanse gehaktbal en sla

Schil een kleine knolselderij en snijd het vruchtvlees in blokjes. Fruit een ui in eetlepel olijfolie en voeg de blokjes knolselderij toe. Voeg water en halfvolle melk toe, net zoveel zodat de blokjes bedekt zijn. Breng op smaak met een snufje zout. Laat het gaar worden en pureer tot puree.

Maak een Italiaanse gehaktbal; meng 100 gram rundergehakt met een theelepel tijm, een eetlepel broodkruimel, 2 zongedroogde tomaten in kleine stukjes fijngesneden, knoflook (naar smaak), een eetlepel Parmezaanse kaas, zout/peper en een losgeklopt ei. Bak aan in een beetje olijfolie en laat gaar worden/sudderend (met een beetje extra water). Maak een salade van sla met mozzarella, tomaat en basilicum. Voeg dressing toe van olijfolie, balsamico azijn en zout en peper.

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



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Woensdag 10 november

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 muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch

Salade met gerookte kip en pecannoten.

Rooster een handje gebroken pecannoten in een droge koekenpan en laat afkoelen. Leg 1 hand veldsla op je bord en meng deze met 80 gram gerookte kip, een ½ avocado (in reepjes/stukjes) en de pecannoten. Besprenkel met een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en 1 eetlepel honingmosterd.

Avondeten

Biefstuk/tartaar/kip met een salade van spinazie, avocado en linzen

Bak een stukje vlees of kip in beetje olijfolie. Maak een salade van ½ avocado (in stukjes), 50 gram linzen (uit blik, afgespoeld en uitgelekt) en 2 handen verse spinazie, 1 eetlepel sesamolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje chilipoeder en zout/peper.

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



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Donderdag 11 november

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 muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch

2 volkoren crackers met hüttenkäse en plakjes zalm of

Venkel salade: schaaf een kleine venkel in dunne plakjes met een kaasschaaf en vermeng dit met een handje ijsbergsla, kleine stukjes appel en mandarijn partjes. Rooster een lepel zonnebloempitten en verdeel deze over de salade met een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn en honingmosterd.

Avondeten

Kalkoen of kipfilet met pittige bloemkool en gebakken krieltjes

Bak een kalkoen of kipfilet in een beetje olijfolie met zout/peper. Bak 4 krieltjes in beetje olijfolie. Kook 200 gram bloemkool met beetje zout beetgaar. Giet goed af en laat uitdampen. Bak de bloemkool in een droge koekenpan lichtbruin door regelmatig te draaien/roeren en bestrooi tussendoor met 1 theelepel komijnpoeder en ½ theelepel chilipoeder (of kerriepoeder) en bak even mee zodat de bloemkool bedekt is met de specerijen.

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



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Vrijdag 12 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

1 spelt boterham met rookvlees, kipfilet, rosbief, jam of pure hagelslag of **een kip sandwich**: bestrijk 2 x een snee volkoren brood met Griekse yoghurt en beleg 1 snee met sla, tomaat en kipfilet. Leg de ander snee erop. Snijd de sandwich diagonaal door en bestrijk de bovenkant van de snee weer met Griekse yoghurt en beleg met gekookt ei en reepjes avocado. Leg een andere snee hier weer op (binnenkant ook bestrijken met Griekse yoghurt) Steek een saté prikker door de sandwich.

Avondeten

Gevulde Courgette met kip

Verwarm de grill voor.

Bak in een beetje olijfolie, knoflook en Italiaanse kruiden 100 gram kipfilet (heel kleingesneden) bruin maar nog niet gaar. Was de courgette goed en snijd in de lengte doormidden. Lepel het vruchtvlees er voorzichtig uit en voeg dit bij de kip. Voeg ook een handje pecorino toe, zout en peper en roer goed door elkaar. Vul de courgette helften met het mengsel en bestrooi met nog een klein beetje pecorino (of Parmezaanse kaas). Leg de courgette stukken in een ovenschaal en laat nog 8 minuten onder de hete grill. Garneer met (droog geroosterde) pijnboompitjes.

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



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Zaterdag 13 november

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken.

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

Ontbijt

Avocado-banaan smoothie

Meng 1 rijpe avocado met een kleine banaan en het sap van 3 sinaasappelen in een keukenmachine tot smoothie

Lunch

2 volkoren crackers met tuinkers en een plakje 30 plus kaas met gedroogde tomaat of een snelle **tomatensoep**: fruit een ui en knoflook in een beetje olijfolie, voeg 4 tomaten (in 4-ren) toe en 1 theelepel komijnpoeder, 1 snufje chilipoeder en een laurierblaadje. Voeg vervolgens 300 ml heet water en ½ groentebouillonblokje toe. Voeg nog een handje cherrytomaten toe (gehalveerd) en breng aan de kook. Laat 5 minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn. Je kunt er nu voor kiezen de soep te pureren of niet. Voeg zout en verse zwarte peper toe en verse blaadjes basilicum.

Avondeten

Wrap met Mexicaanse bonensalsa en avocado

Maak een salsa van een lepel kidneybonen, een lepel mais, een rode paprika (in stukjes), 1 avocado, 1 tomaat en 1 lente ui. Maak een dressing van een lepel olijfolie, een theelepel citroensap, peper en zout en snufje gemalen komijnzaad. Voeg de salsa in een meergranen wrap of in een groot blad romeinse sla (eventueel aan te vullen met 75 gram geruld gehakt of gebakken kipfiletstukjes)

Extra: een glas wijn en een schaalje popcorn.



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Zondag 14 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 van aubergine, geitenkaas en tomaat

Leg op een bedje van 2 handen rucola sla 1 plak (in blokjes) gegrilde/gebakken aubergine, 4 cherrytomaatjes (doormidden gesneden) en een handje gebrokkelde geitenkaas. Besprenkel met beetje olijfolie/ balsamicoazijn en garneer met blaadjes basilicum (gescheurd) en zout/versgemalen zwarte peper.

Avondeten

Pasta met broccoli en zalm (of kip)

Kook 50 gram spelt pasta beetgaar. Kook 300 gram roosjes broccoli beetgaar.

Meng de pasta met de broccoli, 10 zwarte olijven, 1 eetlepel citroensap, 1

eetlepel olijfolie en 2 eetlepels kookroom. Breng op smaak met zout/peper en

verwarm nog even, blijf roeren. Bestrooi de pasta met stukjes/snippers gerookte zalm (of stukjes gebakken kipfilet).

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