



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021 Tweede Maatje Minder 5 daagse

Maandag 22 november Balansdag na het weekend

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Een uitsmijter (zonder brood) met op je bord 3 plakjes rosbeef of:

Heldere paddenstoelensoep (voor 4 personen of voor de komende dagen tussendoor).

Fruit een ui in wat olijfolie en bak 150 gram kastanjechampignons, 150 gram shiitake en 150 gram oesterzwammen en wat gedroogde tijm en zout/peper in 5 minuten rondom bruin. Maak 1 liter paddenstoelen bouillon (1 liter gekookt water met 2 bouillon blokjes). Voeg bouillon en paddenstoelen samen met eventueel extra zout en peper. Serveer met een beetje verse peterselie en een volkoren boterham.

Avondeten

(lauw) Warme Pasta salade Kook water met een teentje knoflook en 70 gram volkoren pasta (volgens aanwijzing op de verpakking). Giet af en spoel er koud water overheen. Snijd een kwart komkommer in stukjes, snijd 6 cherry tomaten doormidden. Maak de salade van de pasta met komkommer, tomaten, 8 zwarte olijven, een half blikje tonijn of zalm en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, een theelepel balsamicoazijn, een eetlepel bieslook, eventueel extra knoflook, een paar blaadjes basilicum, zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Eindejaars Challenge 2021 Tweede Maatje Minder 5 daagse

Dinsdag 23 november Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Tot de lunch

1-2 stuks fruit (naar keuze, alleen geen banaan en druiven)

Rond 12.00 uur tot 20.00 uur

Lunch – Tussendoortjes - Avondeten

2 volkoren crackers of boterhammen met (het overgebleven half blikje) tonijn met zout/peper en een klein gesneden ½ ui en beetje yoghurtmayonaise of de zalm met een klein beetje yoghurtmayonaise en zilveruitjes en kleine augurk stukjes.

Tussendoor suggesties

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en zout/peper, of
30 pistachenoten of 10 amandelen, of
een gekookt ei, of
een schaalje olijven, of rauwkost, of
een bakje kwark met een eetlepel muesli (geen fruit), of
vers gemaakte soep,
of een stukje makreel of een haring

Avondeten

Kabeljauw-wokschotel

Pel en snipper 1 ui, 1 teentje knoflook en 1 cm gember. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wokpan en bak de ui, knoflook en gember zachtjes op laag vuur. Voeg 200 gram Oosterse gesneden groenten toe en roerbak tot het beetbaar is. Voeg naar smaak een scheutje soja- gembersaus toe. Bereid 50 gram noedels volgens de gebruiksaanwijzing. Bak 100 gram kabeljauw in een beetje roomboter met zout/peper of grill de vis. Meng de noedels bij de groenten en leg de vis er bovenop. Garneer met een beetje citroensap en/of koriander.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Eindejaars Challenge 2021

Tweede Maatje Minder 5 daagse

Woensdag 24 november

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Tot de lunch

1-2 stuks fruit (naar keuze, alleen geen banaan en druiven)

Lunch – Tussendoortjes - Avondeten

Beleg 2 volkoren boterhammen met een hand (baby) boerenkool, met 3 (kleingesneden) zongedroogde tomaten en een halve avocado, aangemaakt met olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper

Tussendoor suggesties

Zie de dinsdag

Avondeten

Kip met groene asperge salade

Bak een kipfilet in een beetje olijfolie met zout/peper.

Was 200 gram groene asperges en snijd 1-2 cm van de onderkant af. Leg ze in een pan water en breng aan de kook (voeg zout naar wens toe). Kook de asperges ongeveer 4 minuten en spoel ze daarna met koud water af.

Maak een dressing: 1 eetlepel yoghurtmayonaise, 1 theelepel mosterd, 1 theelepel honing en 1 theelepel water.

Leg een handje sla (naar keuze) op een bord, daarover een gekookt ei in parten, de gehalveerde asperges en 4 ansjovisfilets in fijne stukjes. Besprenkel met de dressing en bestrooi met 1 eetlepel Parmezaanse kaas vlokken. Vul de maaltijd eventueel aan met 3 gebakken krieltjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Eindejaars Challenge 2021

Tweede Maatje Minder 5 daagse

Donderdag 25 november

Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Tot de lunch

Vasten

Lunch – Tussendoortjes - Avondeten

2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en honing-mosterd of:
Een salade met veldsla, 2 handen (julienne gesneden) biet, 4 walnoten met beetje olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper en daaroverheen een paar blokjes (1 handje) fetakaas en een beetje honing.

Tussendoor suggesties

Zie de dinsdag

Avondeten

Kalkoen of kip filet met quinoa

Bak de 100 gram kalkoen of kip filet in olijfolie met een beetje zout en peper.
Kook 70 gram quinoa en voeg daarbij 50 gram linzen (uitgelekt uit een blikje en afgespoeld) en een eetlepel mais, 8 doorgesneden kerstomaatjes en een halve rode ui (fijn gesneden). Snijd een avocado in stukjes en verdeel dit over de quinoa. Maak een dressing van sap van een halve citroen/limoen en 1 eetlepel olijfolie en zout en peper. Meng dit door de quinoa. Garneer met verse koriander of peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021 Tweede Maatje Minder 5 daagse

Vrijdag 26 november Intermittent Fasting

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Tot de lunch

Vasten

Lunch – Tussendoortjes - Avondeten

2 volkoren boterhammen met sla, 30+ kaas of kipfilet en mosterd of:

Geitenkaas salade:

Maak een salade 2 handen rucola sla, met olijfolie/balsamicoazijn, 30 gram geitenkaas, een handje geroosterde walnoten en 1 eetlepel honing

Tussendoor suggesties

Zie de dinsdag

Avondeten

Vlees of kip naar keuze, spruiten en zoete aardappelpuree

Bak het vlees of kip in beetje olijfolie.

Schil 250 gram zoete aardappel. Snijd in stukken en kook ze in 10 minuten gaar. Kook 200 gram kleine spruiten (schoongemaakt) in ongeveer 6 minuten beetgaar met een beetje zout. Giet de spruiten af en strooi er een eetlepel Parmezaanse kaas overheen. Bak een eetlepel gerookte spekjes en voeg bij de spruitjes. Giet de aardappelen af en stamp tot een grove puree. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Tweede Maatje Minder 5 daagse

Zaterdag 27 november

“Vrije dag”

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Banaanpannenkoek

Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 1 theelepel kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad toe. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak 2 pannenkoeken. Bedek de pannenkoeken eventueel met vers fruit (aardbeien/bosvruchten)

Lunch

Wortelsoep met kokosmelk

Schil 2 aardappelen en 200 gram wortels, maak ze schoon en snijd ze in kleine stukjes. Kook 500 milliliter water en voeg een half kippenbouillonblokje toe. Verhit wat olijfolie in een grote pan en bak hierin de stukjes aardappel en wortel kort. Voeg de bouillon toe, breng aan de kook en laat het geheel ongeveer 20 minuten koken. Pureer het geheel met behulp van een staafmixer, voeg ongeveer 80 ml kokosmelk toe, roer door en breng het geheel op smaak met 1 theelepel komijnzaad, zout & het sap van een halve citroen. Roer het geheel goed door. Hak een handje peterselie (of koriander) fijn en voeg toe aan de soep.

Tussendoor

30 pistachenoten of een haring op toast

Avondeten

Wrap met Mexicaanse bonensalsa en avocado

Maak een salsa van een lepel kidneybonen, een lepel mais, een halve paprika, 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 met een eetlepel zure room. Eventueel aanvullen met 75 gram geruld gehakt of gebakken kipfiletstukjes.

Extra: een glas wijn en een schaalje olijven



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Tweede Maatje Minder 5 daagse

Zondag 28 november

“Vrije dag”

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met fruit naar keuze

Lunch

Zalm carpaccio Pers 1 citroen/limoen, voeg er een klein beetje olijfolie bij en een paar ringetjes rode peper. Marineer 100 gram dun gesneden zalm met dit mengsel en leg het op 2 handen rucola sla. Bestrooi met een beetje verse dille en lente ui. Bak 1 speltboterham zonder olie om en om zachtjes bruin en snijd in kleine blokjes tot croutons en verdeel over de salade

Tussendoor

4 toastjes met humus

Avondeten

Kokosrijst met ei, spinazie en banaan

Kook 50 gram zilvervlies rijst in water en een flinke scheut kokosmelk gaar. Wok 200 gram verse spinazie (uitgelekt) in een pan samen met 2 lepels magere kwark met zout/peper. Klop 2 eieren los, verhit wat olie in een koekenpan, en bak een omelet (met zout/peper). Snijd de omelet in reepjes. Meng de spinazie door de rijst. Voeg de (in plakjes gesneden) banaan toe en roer even door. Voeg ook een handje (droog geroosterde) pinda's toe en een eetlepel gemalen kokos en roer nog even door. Voeg als laatste de omeletreepjes toe, met een beetje ketjap saus en roer het nog een keer door.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Morgen start de derde Maatje Minder 5 daagse!