



Jacqueline van Dijk
Thuistrainers, Coaching & Voeding

Vegetarische dag (1 persoon)

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Bakje kwark (2 eetlepels kwark) met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel pompoenpitten en een snufje kaneel.

Lunch

Walnoot-appel salade

Hak 4 walnoten grof en bak ze kort in een pan. Bestrooi ze met beetje zeezout en laat even afkoelen. Snijd de appel in dunne plakken. Schep de appelschijfjes om en om met een eetlepel witte wijn azijn, een eetlepel olijfolie en (versgemalen) zwarte peper en een snufje zout. Verdeel een hand rucola sla op je bord en verdeel de appelschijfjes erover. Bestrooi de sla met de walnoten. Garneer met een eetlepel pecorino kaas of:

Paprika soep (meerdere porties)

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten garen. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met een beetje verse bieslook.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat, met beetje zout en peper

Avondeten

Quesadilla met geitenkaas en spinazie

Verdeel 50 gram zachte geitenkaas, 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten en 4 zongedroogde tomaten (grof gesneden) over een (volkoren) wrap.

Verhit ½ eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat 100 gram verse spinazie slinken.

Verdeel de spinazie over de wrap, samen met een ½ bol mozzarella (in plakken).

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en leg daar de belegde wrap in. Leg de andere wrap er bovenop. Check of de kaas aan het smelten is en of de onderkant een beetje bruin begint te worden. Draai om en laat nu de andere kant lichtjes bruin worden. Haal de quesadilla uit de pan, laat heel even afkoelen en snijd dan in vier stukken (met bijvoorbeeld een pizza roller).

Extra: een stukje pure chocolade (85%)