



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Juni Strakke Buik Menu

Maandag 13 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met aardbeien

Lunch

Zalmsalade: maak een salade van 2 handen rucola sla en stukjes gerookte zalm. Verdeel er een eetlepel kappertjes overheen en besprenkel met beetje olijfolie, citroensap, zout/peper en verse dille.

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Salade van veldsla met makreel, sperziebonen, lente ui en olijven

Maak een salade van 2 handen veldsla sla met 100 gram gekookte (beetgaar) sperziebonen of haricot verts en 1 lente ui (kleingesneden in ringen). Voeg ongeveer 100 gram makreel toe en 10 zwarte olijven.

Klop in een kom citroensap van een halve citroen, een eetlepel yoghurt mayonaise, een eetlepel olijfolie, zout en peper naar smaak tot een dressing.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Dinsdag 14 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met blauwe bessen

Lunch

Broodje rosbeef speciaal

Rooster twee speltboterhammen. Meng ondertussen 1/4 komkommer blokjes met 1/4 lente-ui (in stukjes), een eetlepel yoghurt mayonaise, een theelepel balsamicoazijn en zout en peper. Verdeel de komkommersalade over 1 boterham. Beleg daarna met 3 plakjes rosbeef (en zout en versgemalen zwarte peper en leg er eventueel een handje alfalfa overheen) en leg de andere boterham erop. Snijd doormidden.

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Maaltijdsalade met portobello's, geitenkaas, honing en walnoten

Verwarm de oven op 200 graden en haal de steeltjes uit de 2 portobello's. Besprenkel met een beetje olijfolie en vul met geitenkaas.

Bak ongeveer 10 minuten in de oven totdat de geitenkaas zacht en lichtbruin is.

Rooster ondertussen in een droge koekenpan een handje walnoten.

Haal de portobello's uit de oven en leg ze op een bedje van rucola sla met stukjes avocado, aangemaakt met een beetje olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper. Leg er 8 doormidden gesneden cherry tomaten bij. Besprenkel de geitenkaas met een beetje honing en strooi de walnoten erover.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Woensdag 15 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met aardbeien

Lunch

Paprika soep

Bak in beetje olijfolie 1 gesneden ui, een beetje knoflook en een eetlepel tijm. Snijd 2 rode en 2 gele paprika in stukken en voeg deze ook in de pan. Bak kort mee, voor de smaak, blijf roeren. Voeg 1 liter water toe en 2 bouillonblokjes. Laat de paprika in ongeveer 15 minuten gaar worden en pureer tot soep. Voeg eventueel extra zout of peper naar smaak toe en verse peterselie.

Tussendoor

2 rijstwafels met humus

Avondeten

Stukje vlees, vis of kip met zoete aardappelsalade en peultjes

Schil 1 zoete aardappel en snijd in blokjes. Kook de zoete aardappel in ongeveer 10 minuten gaar. Giet de aardappel af en laat afkoelen. Kook 100 gram peultjes ongeveer 5 minuten en giet af. Snijd ½ teentje knoflook en ½ bosui fijn, 4 cherrytomaatjes doormidden en 50 gram witte kaas (of geitenkaas) in blokjes.

Verdeel 2 handen sla naar keuze op je bord en verdeel hierover de zoete aardappel, de peultjes, knoflook, bosui en kaas. Bestrooi de salades met een eetlepel zonnebloem- en pompoenpitten, besprenkel met olijfolie en balsamicoazijn en breng op smaak met een beetje zout en peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Donderdag 16 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Komkommer, banaan, ananas smoothie.

Maak een smoothie in een blender van een halve komkommer, een banaan en 2 schijven verse ananas

Lunch

Roerbak ei met prei, paprika en tomaat

Snijd een kleine prei in ringetjes, snijd een halve paprika en 2 tomaten in stukjes. Kluts 2 eieren. Verhit een beetje olijfolie met de prei, tomaat en paprika voor ongeveer 1 minuut. Voeg daarna de geklutste eieren erbij, ook 1 minuut. Voeg een snufje kurkuma, zout en chilipoeder toe en roer alles door elkaar.

Tussendoor

10 cashewnoten

Avondeten

Kipfilet en een salade van mozzarella, vleestomaat & spinazie

Gril of bak een kipfilet in stukjes, in klein beetje olijfolie en met beetje zout/peper. Maak een salade van 2 handen verse spinazie, 1 vleestomaat (in plakken) met daarop 50 gram mozzarella (ook in plakken/stukjes) en een handje verse basilicum. Rooster in een droge pan een eetlepel pijnboompitten. Bestrooi de salade met de pijnboompitten en met de volgende dressing.

Maak een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, een beetje versgemalen zwarte peper, snufje zout en eventueel gedroogde oregano. Verdeel de stukjes kip over de salade.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Vrijdag 17 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met blauwe bessen

Lunch

Courgette met kwark

Verhit een halve (in stukjes gesneden) courgette met een half teentje knoflook in droge koekenpan (met antiaanbaklaag) of met een heel klein beetje olijfolie. Meng de courgette door 150 gram magere kwark en breng op smaak met verse bieslook.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en peper en zout

Avondeten

Maaltijdsalade met rijst, zoete aardappel, doperwten en aubergine

Kook 50 gram zilvervlies rijst beetgaar en laat afkoelen tot lauwwarme rijst.
Kook 100 gram doperwten (uit diepvries) en 1 kleine zoete aardappel (in blokjes).
Laat ook afkoelen (lauwwarm). Gril in een gril- of koekenpan, of in de oven een halve aubergine (in stukjes) met een beetje olijfolie. Ook deze aubergine af laten koelen.
Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 50 gram magere yoghurt, snufje zout/versgemalen zwarte peper en 2 snufjes kerriepoeder. Leg de rijst op je bord en daaroverheen de doperwten, zoete aardappel en aubergine. Voeg ongeveer 10 cashewnoten en (eventueel) een handje kleingesneden koriander toe. Besprenkel met de dressing.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Zaterdag 18 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met aardbeien

Lunch

Brood met sardientjes, haring of makreel en zout/peper.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en peper en zout

Avondeten

Pastasalade met spinazie, rucola, kappertjes, zongedroogde tomaat en Parmezaanse kaas

Kook 50 gram volkoren-/spelt penne volgens de beschrijving beetgaar met een beetje zout en spoel koud af. Doe in een kom 2 handen (baby) spinazie, 2 handen rucola sla, 1 eetlepel fijngesneden kappertjes, 4 fijngesneden gedroogde tomaten, 2 eetlepels olijfolie (extra vergine) en de afgekoelde pasta.

Serveer de pastasalade op een bord en garneer met een handje Parmezaanse kaas vlokken en versgemalen zwarte peper.

Extra: een bakje popcorn en een glas wijn



Juni Strakke Buik Menu

Zondag 19 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Vers fruit

Lunch

Omelet met champignons

Verhit in een klein beetje olijfolie 10 champignons (in plakjes gesneden). Klop intussen 2 eieren, 2 eetlepels zure room en 2 eetlepels Parmezaanse kaas door elkaar. Doe dit mengsel bij de paddenstoelen en laat 8 minuten zachtjes doorbakken. Strooi verse peterselie eroverheen op je bord en zout en peper.

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Lauwarme salade met gegrilde kip, Chinese kool en pindadressing

Marineer 100 gram kipstukjes met een eetlepel olijfolie, peper, zout en een klein teentje uitgeperste knoflook. Grill de stukjes in een grillpan (of koekenpan) tot ze gaar zijn. Haal ze uit de pan en dek af met aluminiumfolie (om lauwarm te blijven). Maak nu in een sauspannetje een pindadressing door 100 ml kokosmelk te verwarmen (niet koken), voeg daaraan 2 eetlepels pindakaas aan toe (zachtjes blijven roeren met een garde) tot de pindakaas goed opgenomen is in de kokosmelk. Voeg aan deze saus een scheutje sojasaus toe, ongeveer 75 ml water en sap van 1 limoen en roer steeds goed door. Laat de saus indikken, is deze te dik, voeg dan nog wat water toe en daarna laten afkoelen.

Snijd ¼ Chinese kool in reepjes (wat overblijft kun je morgen nog gebruiken voor een andere salade) en doe dit op een diep bord. Snijd een ½ paprika in reepjes en een ½ komkommer in halve maantjes en voeg toe aan de kool. Doe een handje taugé en een handje ongezouten pinda's op de salade en leg de kipstukjes erop. Warm de pindadressing nogmaals op en schep een hoeveelheid naar smaak er overheen. Je kunt sambal of dunne ringetjes rode peper toevoegen en eventueel een beetje koriander.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)