



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Juni Strakke Buik Menu

Maandag 20 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met granaatappelpitjes

Lunch

2 volkoren of spelt crackers of 2 volkoren boterhammen 20-30 plus kaas. Beleg ook extra met tomaat, sla, komkommer, zaden, kiemen en/of paprika.

Tussendoor

Snoepgroente of een bakje rauwkost

Avondeten

Vis, kip of stukje mager vlees met quinoa salade

Bak in klein beetje olijfolie of gril de vis, kip of 100 gram mager vlees. Of zonder vlees en met (30 gram) stukjes feta.

Bereid 50 gram quinoa zoals op de verpakking staat aangegeven. Schil een kwart komkommer en snijd deze in kleine stukjes. Snijd een halve geschilde avocado in blokjes. Leg 2 handen rucola sla, 4 gescheurde muntblaadjes, 5 gehalveerde cherry tomaten, de gesneden komkommer, een kleine eetlepel bieslook, een handje cashewnoten, een eetlepel rozijnen en de avocado in een schaal. Voeg de quinoa toe. Giet tot slot een flinke scheut olijfolie over de salade (en zout/peper) en meng alles goed door elkaar. Voeg eventueel de feta stukjes toe.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Dinsdag 21 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met stukjes appel en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren of spelt crackers of 2 volkoren boterhammen met rosbief of kipfilet met zout/peper. Beleg ook extra met tomaat, sla, komkommer, zaden, kiemen en/of paprika.

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Kip of mager vlees met bloemkoolsalade met cannellini bonen, feta, paprika en munt.

Bak in klein beetje olijfolie of grill de kip of 100 gram mager vlees.

Snijd een kwart bloemkool in roosjes en doe in een grote kom of koop kant en klare bloemkool rijst. Snijd een halve paprika in blokjes en voeg toe aan de bloemkool.

Voeg 3 eetlepels cannellini bonen toe (uit blik, goed afspoelen). Voeg 4 gescheurde blaadjes munt toe. Voeg 30 gram feta, in blokjes, toe. Giet er 2 eetlepels olijfolie over en zout/peper. Hussel het geheel goed door elkaar.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Woensdag 22 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met granaatappelpitjes

Lunch

Banaan pannenkoek

Kluts 1 ei en een geprakte banaan goed door elkaar en verhit in eetlepel olijfolie (langzaam) tot pannenkoek. Beleg eventueel meet vers fruit.

Tussendoor

2 rijstwafels met humus

Avondeten

Rijst Salade met gerookte kip

Kook 50 gram zilvervliesrijst volgens aanwijzing op de verpakking. Snijd een halve paprika in dunne reepjes, een lente-ui in kleine stukjes en een gerookte kip (100 gram) in stukjes. Hak een handje cashewnoten wat fijner. Als de rijst klaar is, laat je deze een beetje afkoelen. Voeg vervolgens 1 eetlepel crème fraîche, 1 theelepel yoghurt mayonaise en een snufje peper toe aan de rijst en meng alles goed door elkaar.

Voeg daarna ook de paprika, ui, gerookte kip en de cashewnoten toe en roer alles nogmaals goed door.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Donderdag 23 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met stukjes appel en een snufje kaneel

Lunch

Walnoot-appel salade

Hak 5 walnoten grof en bak ze in een pan. Bestrooi ze met het zeezout en laat ze even afkoelen. Snijd 1 appel in dunne plakken. Leg de appelschijfjes in een dressing van 1 eetlepel witte wijn azijn met een eetlepel olijfolie en (versgemalen) peper/zout. Verdeel een hand rucola sla op je bord en verdeel de appelschijfjes erover. Bestrooi de sla met de walnoten en een beetje honing. Garneer met een eetlepel pecorino kaas.

Tussendoor

10 cashewnoten

Avondeten

Vis, kip of mager vlees met noten salade en fruit

Bak in klein beetje olijfolie of grill de vis, kip of 100 gram mager vlees. Doe 2 handen veldsla in een saladekom en voeg 10 amandelen, 5 walnoten en 10 paranoten toe. Schil en snijd fruit (uit het seizoen), bijvoorbeeld banaan, meloen of ananas of een nectarine en voeg dit ook toe. Giet een flinke scheut extra-vergine olijfolie over de salade. Voeg verschillende gekiemde groenten of zaden toe aan de salade en naar smaak versgemalen zwarte peper, zeezout en eventueel basilicum of peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Juni Strakke Buik Menu

Vrijdag 24 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

1 schaaltje/bakje magere kwark of Griekse yoghurt met granaatappelpitjes

Lunch

Kipsalade van spinaziesla

Bedek een groot bord met verse spinazie (sla). Gril/bak 100 gram kipfilet, snijd in stukjes en meng door de sla. Meng een ½ avocado (in stukjes gesneden), door de sla en 1 volle lepel hüttenkäse/cottage cheese.

Maak de salade af met olijfolie & balsamico azijn en een beetje zout en peper.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat en peper en zout

Avondeten

Lauwwarme geitenkaas rucola pastasalade

Kook 50 gram volkoren pasta volgens de verpakking beetgaar.

Meng in een grote kom: 2 handen rucola sla, 2 tomaten in kleine stukjes, 1 teentje (geperste) knoflook, een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en ongeveer 50 gram geitenkaas.

Giet de pasta af en doe de pasta bovenop het mengsel in de kom.

Roer alles flink door elkaar (door de warme pasta smelt de geitenkaas). Voeg olijfolie naar smaak toe en versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)



Juni Strakke Buik Menu

Zaterdag 25 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Aardbeien smoothie: mix 100 ml magere (soja) melk en 200 gram verse aardbeien in de blender tot een smoothie

Lunch

Indiase wortelsoep (4 personen)

Verhit op hoog vuur beetje olijfolie in een diepe pan. Voeg 1 ui toe en fruit hem ongeveer 1 minuut aan. Voeg 400 gram winterpeen (in stukken), 1 teentje knoflook, 1 theelepel geraspte gemberwortel, 1 theelepel kerrie en 400 gram tomatenblokjes (uit blik) toe en bak het geheel ongeveer nog 2 minuten. Blijf roeren. Voeg 1 liter water toe en laat de soep 15 minuten afgedekt op laag vuur koken. Breng op smaak met 1 eetlepel citroensap & zout en peper.

Tussendoor

1 (nieuwe) Hollandse haring

Avondeten

Sperziebonensalade met kipfilet en pesto

Kook 200 gram sperziebonen 5 tot 6 min, giet af en laat afkoelen. Bak een kipfilet in beetje olijfolie met zout/peper. Kook 1 ei. Doe in een mengbeker een teentje knoflook, een eetlepel pijnboompitten, een handje basilicum, 30 gram Parmezaanse kaas en 25 ml olijfolie en maal dit tot een mooie gladde pesto. Snijd de kipfilet in stukjes en doe dit in een schaal. Doe de afgekoelde bonen erbij en 2 handen rucola sla. Giet hierover de zelfgemaakte pesto en meng alles goed door elkaar. Garneer met het gekookte ei in stukjes en met nog een beetje Parmezaanse kaas.

Extra: een bakje popcorn en een glas wijn



Juni Strakke Buik Menu

Zondag 26 juni

Bij opstaan

2 glazen water van 250 ml

Ontbijt

Vers fruit

Lunch

Roer ei (2 eieren) met stukjes ui, champignons en tomaat

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Salade met zoete aardappel & gerookte kip (of zalm) voor eventueel bij een BBQ

Schil 1 zoete aardappel en snijd in blokjes van ongeveer 1 centimeter. Doe de blokjes zoete aardappel in een ovenschaal samen met 3 eetlepels olijfolie met een beetje peper & zout en knoflook . Meng het geheel goed en zet ongeveer 30 minuten (op 180 graden) in een voorverwarmde oven totdat de blokjes gaar zijn van binnen en knapperig van buiten. Maak 2 handen veldsla aan, met wat fijngehakte bieslook, olijfolie en balsamico azijn en strooi er een handje pecannoten over en 100 gram (in stukjes gesneden) gerookte kip (of zalm). Bestrooi de sla met de blokjes zoete aardappel.

Extra: een stukje pure chocolade (85%)