



**Jacqueline van Dijk**

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## **September Afslank Menu**

### **Donderdag 1 september**

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **In de ochtend**

Geen (of later in de ochtend) ontbijt of 2 stuks fruit of een schaalkje kwark met stukjes appel, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten, een kleine eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

#### **Lunch**

2 handen rucola sla met een eetlepel feta kaas (gebrokkeld) en half blikje tonijn. Op smaak brengen met olijfolie, balsamico azijn, zout/versgemalen peper en 8 groene of zwarte olijven of 2 volkoren crackers met hüttenkäse en een gekookt ei en plakjes tomaat + een bakje rauwkost

#### **Tussendoor**

Handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Sperziebonen – krieltjes - makreel salade**

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie en snijd doormidden.

Maak een salade:

Leg 2 handen sla naar keuze op je bord. Kook 150 gram sperziebonen of haricot verts beetgaar en meng deze door de sla. Snijd 1 lente-ui in ringen en voeg bij de sla, met 100 gram makreel in stukken, de krieltjes en 10 zwarte olijven.

Klop in een kom citroensap van een halve citroen met een eetlepel yoghurt mayonaise en een eetlepel olijfolie met een snufje zout en peper tot een dressing.

**Extra:** een stukje pure chocolade 85%



## September Afslank Menu

### Vrijdag 2 september

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **In de ochtend**

Geen (of later in de ochtend) ontbijt of 2 stuks fruit of een schaaltje kwark met stukjes appel, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten, een kleine eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

#### **Lunch**

2 handen rucola sla met een eetlepel feta kaas (gebrokkeld) en half blikje tonijn. Op smaak brengen met olijfolie, balsamico azijn, zout/versgemalen peper en 8 groene of zwarte olijven of:

2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en mosterd en een bakje rauwkost

#### **Tussendoor**

Handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Verse spinazie met ei en kip- of kalkoenfilet**

Bak 100 gram kip- of kalkoenfilet (in stukjes) in olijfolie en voeg zout & peper toe. Wok 400 gram verse spinazie in een wokpan en voeg als deze geslonken is (en ook vocht afgegoten) 2 geprakte gekookte eieren erdoor en een beetje zout. Voeg de stukjes kip- of kalkoenfilet stukjes door de spinazie.

**Extra:** een stukje pure chocolade 85%



## September Afslank Menu

### Zaterdag 3 september

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **In de ochtend**

##### **Banaanpannenkoek met yoghurt/kwark en rood fruit**

Prak ½ banaan (of 1 kleine banaan) in een bakje. Meng hier 1 geklutst ei en 1 eetlepel havermoutvlokken door. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de pannenkoek op middelmatig vuur. Bak aan beide kanten bruin (draaien met behulp van deksel of bord).

Serveer op een bord met rood fruit, 2 eetlepels yoghurt/kwark en eventueel een beetje kokosrasp.

#### **Lunch**

2 geroosterde boterhammen (volkoren of speltbrood) met een halve avocado in plakjes met 2 plakken gerookte zalm

Bakje rauwkost

#### **Tussendoor**

2 rijstwafels met een halve avocado en zout/peper

#### **Diner**

##### **Courgette (spaghetti) salade met geitenkaas en walnoten**

Rooster 4 gehakte walnoten in een droge koekenpan. Snijd een kleine courgette met een kaasschaaf in dunne plakjes (of gebruik een spirelli of koop "kant en klaar") en snijd er spaghetti slierten van. Leg deze courgette slierten in een schaal en voeg 2 kleingesneden zongedroogde tomaatjes, 10 zwarte of groene olijven, knoflook/zout en peper naar smaak en een flinke scheut olijfolie toe. Voeg als laatste een handje rucola sla toe en roer alles door elkaar. Leg dit mengsel op een bord en brokkel 40 gram zachte geitenkaas erover en de walnoten.

**Extra:** een glas rode wijn en een handje amandelen



## September Afslank Menu

### Zondag 4 september

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **In de ochtend**

Vers fruit en een gekookt ei

#### **Lunch**

##### **Paprika soep en een volkoren boterham**

Fruit 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. Je kunt eventueel een eetlepel crème fraîche toevoegen om de soep romig te maken.

#### **Tussendoor**

Een haring

#### **Avondeten**

##### **Kabeljauw Caprese, gebakken aardappelschijfjes en bloemkool**

Verwarm de oven op 180 graden, kook 3 aardappelen beetgaar, met een beetje zout.

Snijd de aardappelen in plakjes en bak deze in een beetje olijfolie.

Kook 200 gram bloemkool beetgaar met een beetje zout.

Bak een 100 gram kabeljauw in beetje olijfolie, met zout/peper of ontdooi en kook kort de kabeljauw.

Beleg de kabeljauw met plakjes tomaat en daarover plakjes mozzarella.

Leg de vis nog 3 minuten op 180 graden in een ovenschaal in de oven.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85%)