



Oktober Menu

Maandag 3 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, snufje kaneel en een handje walnoten

Lunch

Witte koolsalade

Meng 100 gram witte kool met 1 geraspte wortel, 1/2 appel (in stukjes), eetlepel fijngesneden peterselie, 1 eetlepel pompoenpitten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, 1 eetlepels dijonmosterd in een schaal. Roer goed door elkaar en bestrooi op je bord met een handje pecannoten.

Tussendoor

Een kopje kurkuma thee: heet water met een theelepel kurkuma (of een stukje verse kurkuma), een 1/2 theelepel zwarte peper, een klein stukje verse gember (1/4 duim) en eventueel sap van een halve citroen. Gember niet eten, deze is "om te laten intrekken" en kun je meerdere keren gebruiken.

Avondeten

Kipfilet met gebakken krieltjes met witlofsalade

Bak een kipfilet van ongeveer 100 gram, met zout/peper/paprikapoeder, in een beetje olijfolie. Bak 4 krieltjes ook in een beetje olijfolie. Maak de witlofsalade: Snij de onderkant van een stronk witlof. Halveer in de lengte en snij in reepjes. Doe in een schaal. Snijd een plak verse ananas in stukken en voeg bij de witlof. Pel een mandarijn of sinaasappel en verdeel in partjes. Snijd een kleine appel, een halve paprika en 2 kleine augurken in stukjes. Voeg alles en een eetlepel zilveruitjes toe aan de witlof. Gebruik wat vocht van de zilveruitjes met 3 eetlepels yoghurt mayonaise en roer tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de salade.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Dinsdag 4 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

2 stuks fruit

Lunch

Waterkers salade

Maak een salade van 2 handen waterkers, 1/2 (punt) paprika (in stukjes), een eetlepel pijnboompitten (droog geroosterd) en een eetlepel hummus en wat (eetlepel) bieslook (klein geknipt) erover. Dressing toevoegen van een eetlepel olijfolie, 1 theelepel balsamicoazijn en zout en versgemalen zwarte peper of 2 (geroosterde) volkoren boterhammen met avocado en zout/peper.

Avondeten

Pasta (farfalle) met zalm & spinazie

Kook 50 gram volkoren pasta volgens aanwijzingen op de verpakking. Snipper 1 ui en fruit deze in een koekenpan. Voeg 2 handen verse spinazie toe, laat slinken. Doe de afgegoten pasta in de koekenpan. Roer er 50 gram crème fraîche door en 2 eetlepels water. Roer er stukjes (100 gram) gerookte zalm door met versgemalen zwarte peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Woensdag 5 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een gekookt ei en twee volkoren crackers met avocado en peper/zout

Lunch

200 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, snufje kaneel en een handje walnoten
Een bakje rauwkost

Avondeten

Stamppot knolselderij (2 personen of 2 porties)

Bak een stukje vlees/vis of kip in olijfolie
Schil 500 gram aardappelen. Maak een stuk (400 gram) knolselderij schoon en snijd het in blokjes. Snijd 3 stengels bleekselderij in boogjes. Kook de aardappelen met de knolselderij en de bleekselderij in weinig water gaar. Stamp met een stamppot stamper of met een vork alles klein. Maak er met 1,5 dl halfvolle hete melk en 1 eetlepel mosterd een puree van.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Donderdag 6 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Vasten

Lunch

2 volkoren boterhammen met een gebakken ei en tomaat

Avondeten

Quinoa, broccoli & champignons

Maak 50 gram gekookte quinoa (volgens aanwijzing op de verpakking) met 200 gram rauwe (of even de kook erover en laten afkoelen) broccoli roosjes, 10 champignons (in plakjes, kort in droge koekenpan gebakken), een eetlepel Parmezaanse kaas, een handje walnoten en een eetlepel peterselie. Besprenkel wat olijfolie, balsamicoazijn en zout/ versgemalen peper eroverheen.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Vrijdag 7 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, snufje kaneel en een handje walnoten

Lunch

2 volkoren boterhammen met sla, humus (of een gekookt ei) en tomaat en komkommer

Avondeten

Chili Con Carne (4 personen of extra voor porties in diepvries)

Fruit in 2 eetlepels olijfolie 2 gesnipperde grote uien, 2 teentjes knoflook en 1 klein gesneden rode peper.

Bak 500 gram rundergehakt (geruld) en voeg bij de uien.

Bak in beetje olijfolie 2 stengels bleekselderij (kleingesneden), 2 rode paprika's (kleingesneden), 1 blik tomaten stukjes (400 gram) en voeg toe: 200 ml gekookt water en 1 runderbouillonblokje, 1 eetlepel chilipoeder, 1 eetlepel komijn, 1 eetlepel gedroogde oregano, 1 theelepel cayennepeper, 1 theelepel zout en versgemalen zwarte peper, 500 gram bruine bonen en 300 gram kidneybonen (of andere boonsoort naar smaak) Breng alles samen en aan de kook, laat 30 minuten zachtjes pruttelen. Garneer met een lepel zure room.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Zaterdag 8 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Gezonde eierkoeken

Verwarm de oven op 180 graden. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Klop de eiwitten van 2 eieren stijf. Voeg al kloppend 75 gram kokosbloesemsuiker toe. Schep 2 ei dooiers en 1 theelepel honing door het eiwitmengsel. Meng 2 theelepels bakpoeder met 100 gram speltbloem. Spatel het speltbloemmengsel voorzichtig door het eimengsel. Laat ongeveer 4 minuten staan. Schep hoopjes van het eimengsel op de bakplaat. Bak ongeveer 15 minuten in de oven.

Lunch

Een volkoren boterham met een stuk makreel, een beetje yoghurt mayonaise en zout/peper

Tussendoor

Een haring (op toast)

Avondeten

Gevulde Courgette met kip

Verwarm de grill voor.

Bak in een beetje olijfolie, knoflook en Italiaanse kruiden 100 gram kipfilet (heel kleingesneden) bruin maar nog niet gaar. Was de courgette goed en snijd in de lengte doormidden. Lepel het vruchtvlees er voorzichtig uit en voeg een beetje bij de kip. Voeg ook een handje pecorino toe, zout en peper en roer goed door elkaar. Vul de courgette helften met het mengsel en bestrooi nog met een klein beetje pecorino (of Parmezaanse kaas) Leg de courgette stukken in een ovenschaal en laat nog 8 minuten onder de hete grill. Bestrooi de courgette op je bord eventueel met droog geroosterde pijnboompitjes.

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Oktober Menu

Zondag 9 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Wentelteefje met blauwe bessen: Meng 50ml karnemelk (biologische) met 1 ei, 1 theelepel kaneelpoeder en theelepel vanillesuiker. Dompel een speltboterham of volkorenboterham in mengsel. Verhit klein beetje olijfolie in een koekenpan en bak het wentelteefje om en om bruin in ongeveer 3 minuten. Verwarm een handje blauwe bessen en verdeel over het wentelteefje.

Lunch

Paddenstoelenragout: Veeg 10 champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie en voeg de paddenstoelen toe. Blijf roeren en voeg peper en zout naar smaak toe en ½ kleine rode peper (heel klein gesneden), 1 eetlepel zure room, 2 eetlepels fijngehakte peterselie en 1 eetlepel fijngehakte rozemarijn. Schep de ragout op een (geroosterde) volkoren boterham.

Tussendoor

4 toastjes met humus

Avondeten

Kabeljauwfilet uit de oven met doperwten-munt-spinaziepuree

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snij 3 tomaten in plakjes. Leg 100-150 gram kabeljauwfilet in een ovenschaal of op een vuurvast bord. Wrijf de kabeljauwfilet in met citroensap en strooi en wat zout en peper overheen. Bestrijk de kabeljauwfilet met dun laagje light kruidenkaas (boursin). Leg als laatste de in plakjes gesneden tomaten erop, samen met een handje fijngehakte bieslook. De kabeljauw ongeveer 25 minuten in de oven op een stand van 180 graden. Maak de puree: kook 200 gram doperwten (vers of diepvries) en 50 gram jonge bladspinazie ongeveer 2 minuten in kokend water. Pureer met een blender de doperwten, de spinazie, 1 takje (blaadjes) verse munt, een eetlepel vers citroensap en 1 eetlepel olijfolie tot een glad geheel. Voeg eventueel wat kokend water toe als de puree te dik is. Breng op smaak met zout en peper.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)