



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## September Afslank Menu

### 3 eetmomenten op de dag

#### Maandag 12 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 (geroosterde) volkoren boterhammen met een paar blaadjes (baby) spinazie, een halve avocado en een plakje zalm

##### **Avondeten**

##### **Kipfilet met romanesco sla, bieten, appel en granaatappelpitjes**

Bak in een beetje olijfolie 100 gram kipfilet met zout/peper.

Maak een salade van 2 handen romanesco (of andere sla soort), 1 appel in partjes, een geraspt bietje, een eetlepel granaatappelpitjes en een handje pompoenpitten.

Garneer met een handje peterselie en eventueel met een beetje pecorino/harde geitenkaas of Parmezaanse kaas.

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



## September Afslank Menu

### 3 eetmomenten op de dag

#### Dinsdag 13 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 een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten en een kleine eetlepel gebroken lijnzaad.

##### **Lunch**

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met een paar blaadjes (baby) spinazie, een halve avocado en kipfilet.

##### **Avondeten**

##### **Caesar salade met bacon, gerookte kipfilet en pijnboompitten**

Kook 2 eieren. Meng in een kom 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel warm water, zout/peper en 1 teentje (geperste) knoflook. Verhit een beetje olijfolie en bak 50 gram bacon knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier en verdeel in stukjes. Snijd 100 gram gerookte kipfilet in stukjes. Leg 2 handen Romaine sla op je bord.

Kook in 4 minuten een handje haricot verts beetgaar en voeg toe aan de sla. Verdeel de dressing eroverheen.

Snijd de eieren in de lengte doormidden en voeg toe aan de salade. Verdeel de bacon erover. Bestrooi met een eetlepel pijnboompitten (droog in koekenpan gebakken).

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



## **September Afslank Menu**

### **3 eetmomenten op de dag**

#### **Woensdag 14 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**

###### **Salade van aubergine en tomaat**

Leg een hand rucola sla op je bord met 1 plak (in blokjes) gegrilde/gebakken aubergine en 4 cherrytomaten (doormidden gesneden) en besprenkel met beetje olijfolie, balsamicoazijn en 2 blaadjes basilicum (gescheurd) en zout/peper.

##### **Avondeten**

###### **Gekookte aardappelen met worteltjes en kabeljauw**

Kook 2 of 3 aardappelen en 150 gram schoongemaakte wortelen.

Kook 150 gram kabeljauw en na het afgieten besprenkelen met mengsel van eetlepel gesmolten roomboter, eetlepel citroensap en theelepel mosterd.

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



## September Afslank Menu

### 3 eetmomenten op de dag

#### Donderdag 15 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 een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel pompoen- en zonnebloempitten en een kleine eetlepel gebroken lijnzaad.

##### **Lunch**

Roerei met 2 eieren en 1 gesnipperde ui, 10 champignons (in 4-ren) en 2 tomaten (in plakjes) (zonder brood)  
Bakje rauwkost

##### **Avondeten**

##### **Kipcurry met spinazie en kikkererwten**

Bak een grote gesnipperde ui in 2 eetlepels olijfolie en voeg 1 theelepel kerriepoeder toe. Kruid 100 gram kipfilet met zout/peper en leg in de pan met het ui. Bak de kip aan beide kanten 3 minuten bruin. Haal de kip uit de pan, snijd in stukjes en zet even apart. Voeg 75 ml yoghurt aan de ui toe en verwarm dit 1 minuut. Leg de kip terug in de pan en voeg een flinke hand verse spinazie en kikkererwten uit blik (ongeveer 100 gram, afgespoeld/gewassen) toe. Verhit totdat de spinazie geslonken is en de kikkererwten warm.

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## September Afslank Menu

### 3 eetmomenten op de dag

#### Vrijdag 16 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**

##### **Wrap met sla, kipfilet en komkommer**

Besmeer 1 volkoren wrap met een mengsel van 1 kleine eetlepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel mosterd. Beleg deze met 3 plakjes kipfilet, beetje rucola sla en reepjes komkommer. Rol de wrap op.

##### **Avondeten**

##### **Mosselen**

Kook de mosselen met mosselgroente en dip de gekookte mosselen in 1 van onderstaande zelfgemaakte sausjes.

**Remouladesaus:** 1 fijngehakt hardgekookt ei, 1 dl kwark of yoghurt, 1 eetlepel fijngehakte bieslook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, mespuntje mosterd, theelepel citroensap

**Mosterdsaus:** 1 dl Griekse/Turkse yoghurt, 0,5 dl zure room, 1 eetlepel mosterd, een paar druppels citroensap.

**Cocktailsaus:** 1 dl Griekse/Turkse yoghurt, 0,5 dl zure room, een theelepel citroensap, 2 eetlepels chilisaus, 1 mespunt paprikapoeder, 1 eetlepel gembersiroop, 1 eetlepel bieslook

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



## September Afslank Menu

### Zaterdag 17 september

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **In de ochtend**

Schaaltje kwark of Griekse yoghurt met aardbeien

#### **Lunch**

#### **Tomatenroomsoep (4 personen of voor meerdere dagen, voeg de kokosroom dan later apart toe)**

Verwarm de oven op 180 graden

Doe 4 tomaten en 2 tenen knoflook (fijnggehakt) in een ovenschaal en rooster ze 15-20 minuten op 180 graden. Roerbak ondertussen in 1 eetlepel olijfolie 1 fijngehakte rode ui en 1 teen knoflook (fijnggehakt). Laat de tomaten iets afkoelen en snijd deze in 8-en en doe ze ook in de pan bij de ui. Roer 1 rode paprika (in stukjes) en 1 theelepel rode pepervlokken erdoor. Voeg 600 ml water toe, doe de deksel op de pan en laat 20 minuten sudderen. Pureer (eventueel) en roer 60 ml kokosmelk erdoor, doe de deksel erop en laat nog 10 minuten sudderen. Garneer met verse basilicum. Eet er eventueel een geroosterde volkoren boterham bij met kruidenkaas.

#### **Tussendoor**

Een haring

#### **Avondeten**

#### **Stukje vlees, gebakken krieltjes met witlof, sinaasappel & tijm**

Bak of grill een stukje vlees en 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

Maak 2 stronken witlof schoon en snijd ze overlans door. Pers een sinaasappel uit.

Trek de blaadjes van 1 takje tijm.

Verhit een grote koekenpan en voeg een eetlepel olijfolie toe. Verdeel de witlof over de pan, met de platte kant naar beneden. Bak de witlof in ongeveer 20 minuten goudbruin en voeg  $\frac{3}{4}$  van het sap van de sinaasappel toe. Breng op smaak met zout, peper en tijm. Laat het geheel helemaal inkoken. Draai de witlof om en schenk de rest van het sinaasappelsap erbij. Laat pruttelen tot alle sinaasappelsap ingekookt is.

**Extra:** een glas wijn en een handje noten



**Jacqueline van Dijk**

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## September Afslank Menu

### Zondag 18 september

#### **Bij opstaan**

2 glazen water

#### **In de ochtend**

Vers fruit

#### **Lunch**

##### **Zalmavocado salade**

Maak een salade van 2 handen sla (naar keuze), 1/4 komkommer in stukjes en een avocado (in stukjes). Maak een dressing van een lepel yoghurt mayonaise met een eetlepel appelazijn en een theelepel wasabi en meng door de sla. Leg 100 gram gerookte zalm over de salade en strooi er verse dille over.

#### **Tussendoor**

Een handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Noedels met broccoli en cashewnoten**

Kook 40 gram noedels volgens aanwijzing op de verpakking. Verhit 10 gebrokkelde cashewnoten in een droge koekenpan al omscheppend goudbruin. Snijd 10 champignons klein. Snijd een kwart rode peper in dunne reepjes (verwijder de zaadlijsten). Verdeel ongeveer 200 gram broccoli in kleine roosjes. Kook de broccoli in 4 minuten beetgaar en giet af. Verhit ondertussen een eetlepel olijfolie in een koekenpan en roerbak de champignons met de rode peper, ongeveer 3 min. Snijd een eetlepel munt fijn. Meng de noedels, broccoli, champignons en voeg 1 eetlepel sojasaus toe. Bestrooi met de cashewnoten en verse munt.

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