



Oktober Menu

Maandag 31 oktober

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Een schaalpje Griekse yoghurt of kwark met 1 eetlepel muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch (ook voor morgen)

Maak een salade van 100 gram kikkererwten en 100 gram kidneybonen, een kleine rode ui en een eetlepel verse munt. Roer door elkaar en knijp er een beetje verse citroensap over uit. Voeg een blikje tonijn toe (afgegoten, op olijfoliebasis) en breng op smaak met zout/peper en eventueel verse peterselie of koriander.

Avondeten

Runderreepjes met champignons en broccoli

Marineer 100 gram beef (runder) reepjes met 3 eetlepels sojasaus en 1 eetlepel sesam olie (of olijfolie), een theelepel knoflook (of 1 teentje), 1 eetlepel gembersiroop (of 2 cm gemberwortel, geschild en fijngehakt), 1 bosui (in ringetjes) en een beetje versgemalen peper. Kook in een pan water met 1 groentebouillonblokje de 250 gram broccoli (een stronk, in roosjes) beetgaar. Verwarm een eetlepel olijfolie, bak de beefreepjes gaar en bruin met marinade en voeg 15 kleingesneden champignons toe. Voeg de laatste 2 minuten de afgegoten broccoli erbij en meng alles door elkaar.

Extra: een stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Eindejaars Challenge 2022

Dinsdag 1 november

3 eetmomenten

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken.

Ontbijt

Een schaalje Griekse yoghurt of kwark met 1 eetlepel muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch

Zie gisteren

Avondeten

Zuurkool ovenschotel (2 personen of ook voor de volgende dag)

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Schil 500 gram aardappelen en snijd ze in stukken. Kook in 20 minuten gaar. Giet af en laat ze even droog stomen. Bereid ondertussen 250 gram zuurkool volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snijd de inhoud van een klein blikje ananas (op eigen sap) of 2 plakken verse ananas in blokjes.

Stamp de aardappelen samen met 1 eetlepel crème fraîche, een eetlepel roomboter en eventueel een scheutje melk tot een puree. Schep de (uitgelekte) zuurkool erdoor, samen met de ananas en 200 gram ham blokjes of spekjes en/of stukjes worst.

Breng op smaak met peper en een beetje zout.

Vet een ovenschaal in en schep de stampot in de schaal. Strijk de bovenkant glad en verdeel er 60 gram geraspte 30+ kaas over.

Bak de schotel ongeveer 15 minuten op 180 graden, tot alle kaas gesmolten is.

Extra: een stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Eindejaars Challenge 2022

Woensdag 2 november

3 eetmomenten

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken

Ontbijt

Gezonde smoothie

Schil een (halve) avocado en een kiwi en snijd in plakken. Breng de avocado, de kiwi en de spinazie, met de mangostukjes en de amandelmelk in een blender.

Maal tot een smoothie. Afhankelijk van de hoeveelheid (amandel) melk kun je de smoothie drinken of eten. Strooi er verse kokosnippers overheen, gebroken lijnzaad, pompoenpitten of een eetlepel granaatappelpitjes.

Lunch

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met humus en plakjes tomaat en komkommer

Avondeten

Kip ketjap met kokosboontjes

Kook 50 gram mie volgens aanwijzing op verpakking. Kook 200 gram sperziebonen beetgaar. Snijd 1 ui grof, 1 ui fijn en 1 bosui in ringetjes.

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 100 gram kipfilet (in reepjes gesneden) in 3 minuten bruin, voeg 1 wortel (klein gesneden) en 1 grof gesneden ui toe. Voeg 4 eetlepels ketjap toe en een beetje chilisaus. Bak nog 3 minuten, blijf roeren.

Verhit in de tussentijd 1 eetlepel olijfolie in andere pan en de fijn gesneden ui, knoflook naar smaak en 1 theelepel sambal. Voeg 50 ml kokosmelk toe en breng aan de kook. Doe de sperziebonen erbij en laat nog 4 minuten doorgaren.

Doe op je bord de mie met de kip ketjap erover, de kokosboontjes en als laatste de ringetjes bosui.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Eindejaars Challenge 2022

Donderdag 3 november

3 eetmomenten

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken

Ontbijt

Vasten (met eventueel een mandarijn om 11.00 uur)

Lunch

Geitenkaas Salade

Maak een salade van 2 handen rucola sla, met olijfolie/balsamicoazijn, peper & zout, 30 gram geitenkaas (de geitenkaas kun je ook even kort in een koekenpan warm maken), een handje geroosterde walnoten en een eetlepel honing.

Avondeten

Pasta met tomaten, basilicum, olijven (en gehakt)

Kook 50 gram volkoren pasta volgens aanwijzingen op verpakking.

Fruit in 1 eetlepel olijfolie 1 gesnipperde ui, knoflook naar smaak (en rul 80 gram rundergehakt). Voeg 200 gram tomatenblokjes (blik) of 200 gram verse tomaten (geperst of in hele kleine stukjes gesneden) en 20 zwarte olijven (doormidden/klein gesneden) toe en verhit. Breng de pasta op je bord met daaroverheen een klein beetje olijfolie (extra vierge) en dan de tomaten (en -gehakt) /olijvensaus en bestrooi met 30 gram verbrokkelde feta, Parmezaans kaas of stukjes mozzarella en een paar basilicumblaadjes.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Eindejaars Challenge 2022

Vrijdag 4 november

3 eetmomenten

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken

Ontbijt

Een halve avocado, een gebakken ei met 2 tomaten en zout/peper.

Lunch

Wrap met gerookte zalm

Smeer 1 volkoren wrap in met 1 eetlepel roomkaas. Beleg de wrap verder met 2 plakken gerookte zalm, 1/2 el kappertjes en een handje rucola.

Rol de wrap op.

Avondeten

Portobello's met geitenkaas, honing en pijnboompitten

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 pijnboompitten. Haal de

portobello's uit de oven en leg ze op een bedje van rucola sla, aangemaakt met

olijfolie, balsamicoazijn en zout/peper. Besprenkel de portobello's met honing en strooi de pijnboompitten erover op je bord.

Extra: stukjes appel met een beetje kaneel uit de oven



Eindejaars Challenge 2022

Zaterdag 5 november

3 eetmomenten

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken

Ontbijt

Een schaalte Griekse yoghurt of kwark met 1 eetlepel muesli, 1 eetlepel pompoenpitten, een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel.

Lunch

2 spelt- of volkoren boterhammen met een stuk makreel en een beetje yoghurt mayonaise en peper.

Avondeten

Lauwwarme courgette salade met biefstuk of kipfilet

Maak van 1 courgette courgettelinten met behulp van een dunschiller, kaasschaaf of spirelli (of koop kant en klaar). Bestrooi de biefstuk/kipfilet met zout/peper. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de biefstuk 3 minuten per kant op hoog vuur. Neem hem uit de pan en wikkel in aluminiumfolie en laat rusten. Of bak een kipfilet gaar en bruin. Verwarm een eetlepel olijfolie in een pan en bak een teentje knoflook, 1 kleine eetlepel kappertjes, 1 eetlepel fijngesneden zongedroogde tomaten en 4 eetlepels zwarte olijven (zonder pit, gehalveerd) enkele minuten. Schep de courgettelinten er door en neem de pan van het vuur. Verdeel over je bord. Snijd de biefstuk/kipfilet in plakjes en verdeel deze, lauwwarm, over de courgette salade.

Extra: een glas rode wijn en olijven



Eindejaars Challenge 2022

Zondag 6 november

3 eetmomenten

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

3 flesjes van 500ml water vullen en gedurende de dag opdrinken

Ontbijt

Vers fruit met een gekookt of een roer ei (scrambled egg)

Lunch

Chinese kippensoep (4 porties of personen):

Maak bouillon in een grote soeppan van 1,25l water en 1,5 kippenbouillonblokjes. Breng aan de kook. Maak een stuk gember schoon (ter grootte van een duim en voeg dit stuk, samen met 600 gram Chinese groenten, toe aan de bouillon. Laat de groenten 5 minuten zachtjes koken. Voeg 250 gram kippendijfilet (in stukjes gesneden) toe en laat ze 2 minuten zachtjes meekoken. Voeg 125 gram (volkoren) noedels toe en laat ook 2 minuten meekoken. Controleer of de kip gaar is en breng de soep op smaak met een scheutje sojasaus, scheutje ketjap en het sap van een ½ limoen. Haal voor serveren het stuk gember uit de soep. Serveer met verse koriander (naar smaak). Wil je de soep iets pittiger, voeg dan een (1/2) rode peper (zonder zaadjes) fijngesneden toe.

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 op je bord met een eetlepel zure room en met verse peterselie.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)