



Oktober Menu

Maandag 24 oktober

Appeltje – Eitje dag

Bij opstaan

1 glas water drinken met een halve uitgeperste citroen

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

Ontbijt

1 appel

Tussendoor

1 gekookt ei

1 glas bietensap

Lunch

1 appel met 200 gram kwark

1 glas (biologische) karnemelk

Tussendoor

1 gekookt ei

1 glas bietensap

Gemberthee; een duim verse gember schillen en in reepjes/stukjes snijden met gekookt water

Avondeten

Zalmp Carpaccio met Oosterse dressing en gebakken krieltjes

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

Leg 100 gram gerookte zalmfilet over 2 handjes rucola- of gemengde sla op je bord en verdeel een paar lente-ui ringetjes over de zalm. Maak de dressing en besprenkel over de zalm. De dressing: 1 theelepel sojasaus, 1 theelepel citroensap, 1 eetlepel Thaise vissaus, 1 eetlepel witte wijnazijn, 1 theelepel (zwarte) sesamzaadjes.

Extra: 1 appel (in stukjes, warm maken in de oven met een snufje kaneel erover)



Oktober Menu

Dinsdag 25 oktober

3 eetmomenten

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje **kwark of Griekse Yoghurt** met een handje blauwe bessen

Lunch

Een **kleine volkoren wrap** met humus of plakjes gerookte zalm en een handje veldsla met 2 kerstomaatjes

Avondeten

Lasagne van aubergine en (buffel)mozzarella (2 pers)

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd 1 teentje knoflook en 1 kleine ui fijn. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan, bak de ui glazig en voeg de knoflook toe. Voeg 1 blik gepelde tomaten, 1/2 theelepel gedroogde tijm en een mespuntje chili toe en breng op smaak met zout en peper.

Snijd 1 aubergine in dunne plakken en bak de plakken aubergine in een beetje olijfolie, tot deze zacht beginnen te worden. Snijd ook een bol mozzarella in dunne plakken. Doe een laag tomatensaus in een ovenschaal, tot de bodem bedekt is. Daarop wat fijngesneden basilicumblaadjes en dan een laag aubergine en daarover een laag dingesneden mozzarella. Herhaal dit tot de aubergine op is. Eindig met een laag tomatensaus en mozzarella en bestrooi als laatste met beetje Parmezaanse kaas en versgemalen zwarte peper. Laat de lasagne nog 15 minuten op 180 graden in de oven.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Oktober Menu

3 eetmomenten

Woensdag 26 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Banaanpannenkoek

Prak 1 banaan. Klop 2 eieren los en voeg toe aan de banaan. Meng door elkaar. Voeg 1 theelepel kaneelpoeder en 1 eetlepel lijnzaad toe. Verwarm 1 eetlepel olie in een koekenpan. Bak 2 pannenkoeken.

Lunch

2 volkoren boterhammen met sla, 30 plus kaas, tomaat en komkommer, beetje zout en peper.

Avondeten

Gehakt schotel met bloemkool

Fruit in een eetlepel olijfolie een ui (gesnipperd), een teentje knoflook, 10 (in plakjes gesneden) champignons en 1 of ½ rode peper (klein gesneden). Voeg 80 gram (mager) rundergehakt toe en bak tot geruld gehakt. Voeg 300 gram bloemkoolroosjes toe en roerbak ongeveer 6 minuten. Breng op smaak met 2 theelepels kerriepoeder, een snufje Himalaya zout en versgemalen zwarte peper. Bestrooi met een handje verse peterselie. Kook er eventueel rijst of 2 aardappelen bij.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

3 eetmomenten

Donderdag 27 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Vasten (met eventueel een mandarijn om 11.00 uur)

Lunch

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

Avondeten

Gebakken krieltjes met spruitjes en een bal gehakt

Bak in een beetje olijfolie 4 krieltjes en maak een bal gehakt.

Maak 200 gram spruitjes schoon en kook ze in 5-6 minuten beetgaar. Snipper ondertussen 1 ui. Fruit de ui en knoflook naar smaak in een wok met een beetje olijfolie. Voeg vervolgens 2 eetlepels blokjes (gerookte) spek toe. Giet de spruitjes af en laat ze goed uitlekken. Voeg de spruitjes bij het ui-spekmengsel.

Roerbak het geheel 3 minuten. Breng op smaak met peper.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Vrijdag 28 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje **kwark of Griekse Yoghurt** met een handje blauwe bessen

Lunch

Een geroosterde volkoren boterham met een **stuk makreel** en beetje yoghurt-mayonaise en peper

Avondeten

Verse spinazie met gorgonzola en kalkoenfilet

Wok 300 gram verse spinazie in een wokpan en voeg als deze geslonken is (en het water afgegoten) 50 gram gorgonzola toe en roer door elkaar. Bak 150 gram kalkoenfilet (in stukjes) in olijfolie en voeg zout/peper en een klein beetje ketjap/chilisaus/gembersaus toe. Voeg de stukjes bij de spinazie en gorgonzola en roer door elkaar. In plaats van gorgonzola kaas kun je ook een geprakt gekookt ei gebruiken.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Zaterdag 29 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

2 roggebrood met geprakte avocado en daar overheen een plakje gerookte zalm

Lunch

Uiensoep (4 personen)

Snijd 5 uien in dunne ringen. Verhit 2 eetlepels olijfolie in een diepe pan/soeppan. Bak de uien goudgeel en schep ze af en toe even om tot ze zacht zijn. Doe er ongeveer 8 dl water bij met 1 bouillonblokje en breng alles aan de kook. Steek 2 kruidnagels in 2 blaadjes laurier en voeg dit toe aan de bouillon. Laat alles circa 15 minuten zachtjes doorkoken. Breng de soep op smaak met een beetje nootmuskaat en wat versgemalen peper en bestrooi bij opdienen met een beetje geraspte kaas.

Avondeten

Gevulde paprika (1 of 2 personen)

Fruit in beetje olijfolie 1 kleingesneden ui en een teentje knoflook.

Snijd 10 champignons klein en bak 3 minuten mee met de ui. Voeg daarna ook 80 gram rundergehakt toe en bak dit geruld. Snijd 2 tomaten klein en bak ook nog even kort mee. Breng het gehaktmengsel op smaak met de Italiaanse kruiden en versgemalen zwarte peper. Laat de saus 5 minuten zachtjes pruttelen en verwarm ondertussen de oven voor op 200 graden. Halveer 2 rode paprika's en verwijder de zaadlijsten. Vul de helften met de saus en bestrooi met wat Parmezaanse kaas. Zet ze ongeveer 30 minuten in de oven op 180 graden.

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



Oktober Menu

Zondag 30 oktober

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Bruine pistolet met light kruidenkaas, zalm en verse dille of met avocado en zout/peper

Avondeten

Biefstuk, groene pesto, rucola sla, pijnboompitten en Parmezaanse kaas

Bak het vlees in een beetje olijfolie of roomboter medium.

Snijdt in dunne plakken en bestrooi met zout/versgemalen zwarte peper en maak van pesto (met een theelepel) een kruis op je bord.

Leg hier de repen vlees over. Leg een handje rucola sla erop. Besprenkel met een beetje olijfolie.

Daaroverheen een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en een eetlepel Parmezaanse kaas vlokken.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)