



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2022

Eerste Maatje Minder 5 daagse

Maandag 14 november

Afbouwdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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.

Tussendoor

1 appel

Lunch

Bonensalade

Maak een salsa van een lepel kidneybonen, een lepel mais, een halve rode (punt) paprika, een ½ avocado, 2 tomaten en ½ lente ui. Maak een dressing van een lepel olijfolie, een theelepel citroensap, peper en zout en een snufje gemalen komijnzaad.

Avondeten

Kabeljauw met een maaltijdsalade van waterkers, (punt)paprika en humus (of avocado)

Kook/gril 100 gram kabeljauw met een beetje roomboter, citroensap en mosterd. Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers (of andere slasoort), met ½ rode (punt) paprika in blokjes en een eetlepel humus of een ½ avocado in blokjes. Strooi een handje (droog) geroosterde pijnboompitten eroverheen. Besprenkel met een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje zout en versgemalen zwarte peper en een theelepel paprikapoeder (over de humus/avocado). Garneer met een beetje (geknipte) bieslook.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2021

Eerste Maatje Minder 5 daagse

Dinsdag 15 november

Tweede Afbouwdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Een volkoren cracker met een plakje zalm of stukje makreel
Een volkoren cracker met hüttenkäse en plakjes tomaat (en zout/peper)

Avondeten

Marokkaanse kikkererwtensoepp (Harira)

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit 1 ui (in stukjes) en 2 stengels bleekselderij (in stukjes) al roerend. Voeg 2 theelepels gemalen komijn toe en laat 1 minuut meebakken. Voeg 8 dl groentebouillon (gekookt water met een bouillonblokje) toe, 400 gram tomaten (uit blik) en 400 gram kikkererwten (uit blik, afgespoeld) toe. Voeg een eetlepel versgemalen zwarte peper toe, verhit en laat 10 minuten op laag vuur doorkoken.

Breng op smaak met zout, extra peper en een flinke hand gehakte koriander.
Eet 2 soepkommen harira en bewaar wat over is tot morgen.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2022

Eerste Maatje Minder 5 daagse

Woensdag 16 november

Vastendag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

2 glazen water drinken

Vasten (of 2 stuks fruit, bij gebruik medicijnen)

Lunch:

Drink in de middag 2 glazen van 150 ml van onderstaande drank:

Neem een fles (bijvoorbeeld Flevo) appelsap, schenk 2 glazen appelsap eruit (om ruimte te maken in de fles, voor onderstaande "vulling"):

Vul de inhoud van de fles appelsap met:

- het sap van 2 citroenen;
- een grote duim (stukjes) verse gember;
- 4 takjes verse munt.

Schud de fles en houdt deze gekoeld in de ijskast. Wat over blijft gebruik je morgen.

Avondeten

2 soepkommen harira (zie gisteren)



Eindejaars Challenge 2022 Eerste Maatje Minder 5 daagse

Donderdag 17 november Opbouwdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

2 glazen van de appelsap (met citroen, gember en munt) van gisteren.

Lunch

Salade van 2 handen rucola sla met 10 olijven, 2 eetlepels met stukjes feta kaas en een half blikje tonijn aangemaakt met zout/versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn of:

Een volkoren cracker met een plakje zalm of stukje makreel

Een volkoren cracker met hüttenkäse en plakjes tomaat (en zout/peper)

Avondeten

Quinoa of zilvervliesrijst met kastanjechampignons & knoflook

Maak 200 gram kastanjechampignons schoon en snijd in stukjes. Hak een handje peterselie fijn en pers een half teentje knoflook.

Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kastanjechampignons gaar. Voeg de geperste knoflook toe en roer door de kastanjechampignons. Breng het geheel op smaak met peper & zout.

Kook 50 gram quinoa of zilvervliesrijst volgens aanwijzing op de verpakking.

Voeg de quinoa (of de rijst) en peterselie bij de champignons en roer door elkaar.

Bestrooi op je bord 2 eetlepels Parmezaanse kaas over de quinoa of rijst.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2022 Eerste Maatje Minder 5 daagse

Vrijdag 18 november Opbouwdag

Bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Salade van 2 handen rucola sla met 10 olijven, 2 eetlepels met stukjes feta kaas en een half blikje tonijn aangemaakt met zout/versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn of:

Een roerei van 2 eieren met tomaat, ui en champignons

Avondeten

Maaltijdsalade met veldsla, mango, paprika & serrano ham

Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak hierin 100 gram serrano ham kort knapperig op middelhoog vuur. Laat de serrano ham uitlekken & afkoelen op keukenpapier. Je kunt ook rauwe serrano ham gebruiken

Snijd 1 volkoren boterham in blokjes van 1-2 centimeter .

Verhit in dezelfde pan nog een beetje olijfolie en bak de broodblokjes (croutons) in ongeveer 5 minuten goudbruin en krokant op laag vuur. Laat de croutons uitlekken op een bord.

Snijd een halve mango in stukjes & een halve gele paprika in reepjes.

Verdeel 2 handen veldsla over je bord. Leg hierop de stukjes mango en de reepjes gele paprika. Besprenkel het geheel met een klein beetje olijfolie

Breek de serrano ham in stukjes en verdeel dit over de sla. Verdeel de croutons over de sla. Garneer met een handje walnoten (gekruimeld) en een eetlepel (gebroken) lijnzaad.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Eindejaars Challenge 2022 Eerste Maatje Minder 5 daagse

Zaterdag 19 november "Normale dag"

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes mango

Tussendoor

1 appel

Lunch

SALADE met makreel:

- Een bord met 2 handen veldsla
- Kook 100 gram haricot verts/sperziebonen en meng deze door de sla met 1 lente-uitje in ringen, met 100 gram stukjes makreel en 10 zwarte olijven
- Klop in een kom citroensap van een halve citroen met olijfolie, zout en peper naar smaak tot een dressing

Tussendoor

Rauwkost

Avondeten

Bal gehakt of ander vlees/kip/vis of geen vlees met **Spinazie stampot**

Maak een bal gehakt/bak-gril het vlees/vis/kip en kook 2 aardappelen in een laagje water met een snufje zout in ongeveer 15 minuten gaar, stamp ze fijn.

Fruit een ui in een beetje olijfolie en wok 300 gram verse spinazie. Giet het water dat vrijkomt af. Voeg de aardappelen en gewokte spinazie samen, roer een volle eetlepel boursin light (of andere kruidenkaas) erdoor en 1 gekookt geprakt ei.

Extra: een bakje olijven en een glas wijn



Jacqueline van Dijk
Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Eindejaars Challenge 2022 Eerste Maatje Minder 5 daagse

Zondag 20 november "Normale dag"

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met vers fruit naar keuze

Lunch

2 volkoren boterhammen met zelfgemaakte eiersalade

Prak 2 hardgekookte eieren, 1 eetlepel kwark, 1 snufje paprikapoeder en een beetje gesneden bieslook tot een salade. Breng op smaak met een beetje peper/zout en/of kerriepoeder. Smeer de eiersalade op 2 (geroosterde) volkoren boterhammen.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en tomaat (met peper en zout)

Avondeten

Pasta pesto

Kook 60 gram volkoren penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Halveer 10 snacktomaten.

Rooster een eetlepel pijnboompitjes in een droge koekenpan goudbruin. Snijd 1 kleine courgette in stukjes en wok deze in 1 eetlepel olijfolie gaar. Voeg hier de tomaatjes en 3 eetlepels groene pesto aan toe. Verwarm en voeg dit mengsel door de pasta.

Verdeel een hand rucola sla op je bord, voeg de pasta toe en garneer met de pijnboompitjes, versgemalen peper en een eetlepel Parmezaanse kaas.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Morgen start de tweede Maatje Minder 5 daagse!