



## Eindejaars Challenge 2022

**Maandag 12 december**

**5 daagse Maatje Minder**

### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

### **Ontbijt**

Een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen

### **Lunch**

**Banaanpannenkoek** van 1 geklutst ei met daardoorheen een banaan (heel fijn geprakt) in een klein beetje olijfolie bakken of:

**Oosterse soep** voor 4 personen (of ook voor morgen, voeg dan de limoensap later toe)

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in een soeppan en bak hierin 1 gesneden ui en 1 rode paprika in stukjes. Voeg 750 gram ongepelde garnalen, een theelepeltje knoflook (of 2 teentjes fijngesneden), 1 rood chilipeperkje (fijngesneden), een half bosje koriander (fijngesneden) en 1 blik tomatenblokjes (400 gram) toe en laat 3-5 minuten garen tot garnalen ondoorzichtig zijn. Schenk 1 blik kokosmelk van 400 ml in de pan en 1 eetlepel chilisaus. Breng tegen de kook aan en laat 3-5 minuten laag opstaan. Neem pan van het vuur en roer het sap van 1 limoen erdoor, voeg zout/peper naar smaak toe en garneer met wat extra koriander bij het opdienen.

### **Avondeten**

#### **Groentecurry met kip en een yoghurt kerrie saus**

Verhit in een koekenpan/wok een eetlepel olijfolie en fruit een in kleine stukjes gesneden ui glazig. Voeg 1 eetlepel kerrievoeding toe en 100 gram kip of kalkoenstukjes en bak dit tot het gaar is. Voeg 200 gram Hollandse groente mix toe en roerbak ongeveer 5 minuten. Voeg een blikje tomatenstukjes (400 gram) toe en breng deze curry al roerend aan de kook. Breng op smaak met zout en peper (eventueel een beetje gekookt water, als de curry te dik is) en voeg 3 eetlepels Griekse Yoghurt toe aan de saus en warm op (niet koken). De maaltijd kan met (volkoren) pasta of zilvervlies rijst aangevuld worden.

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

**Start met Intermittent Fasten en eet niet meer na 20.00 uur  
(wel drinken)**



## **Eindejaars Challenge 2022**

### **Dinsdag 13 december**

#### **5 daagse Maatje Minder**

##### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

##### **Tot de lunch**

2 stuks fruit (naar keuze, alleen geen banaan en druiven)

##### **Rond 12.00 uur tot 20.00 uur**

##### **Lunch – Tussendoortjes – Avondeten**

Een volkoren cracker of een plak roggebrood met een halve avocado met plakjes zalm

##### **Tussendoor suggesties**

2 rijstwafels met een halve avocado of hüttenkäse en plakjes tomaat en zout/peper, of 30 pistachenoten, 10 amandelen of een handje cashewnoten of

een gekookt ei, of

een schaalje olijven, of rauwkost, of

een bakje kwark met een eetlepel muesli (geen fruit) of vers gemaakte soep

##### **Avondeten**

##### **Moussaka van aubergine en gehakt**

Verwarm een oven voor op 200 graden.

Kruid 100 gram mager rundergehakt en bak dit, in 1 eetlepel olijfolie, rul in een koekenpan. Voeg hieraan een gesnipperd uitje en een uitgeperst teentje knoflook toe en laat dit ongeveer 1 minuut meebakken. Voeg een blikje tomatenpuree (70 gram) toe en roerbak dit ook 1 minuut mee. Meng hier een snufje kaneel en een kopje water door en laat ongeveer 5 minuten zachtjes verwarmen.

Kook water in een andere pan met een snufje zout. Snijd een aubergine in plakken en laat deze 1 minuut in het water meekoken. Dan afgieten en uit laten lekken.

Vet een ovenschaal in met olie/boter en bedek de bodem met de helft van de aubergines. Leg daarop het gehaktmengsel en leg bovenop de rest van de aubergines. Bestrooi de aubergines met geraspte 30+ kaas en doe de ovenschaal in de oven, op 180 graden. Na ongeveer 30 minuten is het gaar/klaar, check regelmatig

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

**Ga Intermittent Fasten en eet niet meer na 20.00 uur (wel drinken)**



## **Eindejaars Challenge 2022**

**Woensdag 14 december**

**5 daagse Maatje Minder**

### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

### **Tot de lunch**

2 stuks fruit (naar keuze, alleen geen banaan en druiven)

### **Rond 12.00 uur tot 20.00 uur**

#### **Lunch – Tussendoortjes – Avondeten**

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

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

##### **Tussendoor suggesties**

2 rijstwafels met een halve avocado of hüttenkäse en plakjes tomaat en zout/peper, of 30 pistachenoten, 10 amandelen of een handje cashewnoten of een gekookt ei, of een schaalje olijven, of rauwkost, of een bakje kwark met een eetlepel muesli (geen fruit) of vers gemaakte soep

#### **Avondeten**

##### **Bloemkool met geitenkaas & bacon**

Snijd 150 gram bacon in reepjes. Pel en snipper een ui. Snijd 125 gram geitenkaas in plakken. Verdeel een kleine bloemkool in roosjes.

Doe 1 dl kookroom in een pan, met de ui, de bacon, de bloemkool en de geitenkaas (houd 25 gram geitenkaas apart). Voeg zout en peper naar smaak toe. Dek de pan af en laat het gerecht 15 minuten sudderen. Brokkel bij opdienen de overgebleven geitenkaas over het gerecht.

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

**Ga Intermittent Fasten en eet niet meer na 20.00 uur (wel drinken)**



## Eindejaars Challenge 2022

### 5 daagse Maatje Minder

#### Donderdag 15 december

##### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

##### Tot de lunch

2 stuks fruit (naar keuze, alleen geen banaan en druiven)

##### Rond 12.00 uur tot 20.00 uur

##### Lunch – Tussendoortjes – Avondeten

###### Boerenomelet

Doe 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en laat hierin 150 gram roerbakgroenten (of andere groenten naar keuze) met 50 gram doperwten (kan ook uit de diepvries) gaar worden. Kluts 2 eieren en voeg dit toe aan het groentemengsel. Bak de omelet aan beide kanten, met deksel op de pan. Voeg zout/peper en peterselie naar smaak toe.

###### Tussendoor suggesties

2 rijstwafels met een halve avocado of hüttenkäse en plakjes tomaat en zout/peper, of 30 pistachenoten, 10 amandelen of een handje cashewnoten of een gekookt ei, of een schaalpje olijven, of rauwkost, of een bakje kwark met een eetlepel muesli (geen fruit) of vers gemaakte soep

###### Avondeten

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

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

Maak 3 stronken witlof schoon en snijd ze overlangs door. Pers een sinaasappel uit.

Trek de blaadjes van 2 takjes 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:** stukje pure chocolade (85% cacao)

**Ga Intermittent Fasten en eet niet meer na 20.00 uur (wel drinken)**



## Eindejaars Challenge 2022

### Vrijdag 16 december

### 5 daagse Maatje Minder

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Tot de lunch

2 stuks fruit (naar keuze, alleen geen banaan en druiven)

#### Rond 12.00 uur tot 20.00 uur

#### Lunch – Tussendoortjes – Avondeten

2 geroosterde volkoren boterhammen met makreel en een beetje yoghurt mayonaise en peper.

#### Tussendoor suggesties

2 rijstwafels met een halve avocado of hüttenkäse en plakjes tomaat en zout/peper, of 30 pistachenoten, 10 amandelen of een handje cashewnoten of een gekookt ei, of een schaalje olijven, of rauwkost, of een bakje kwark met een eetlepel muesli (geen fruit) of vers gemaakte soe

#### Avondeten

##### Curry met kikkererwten, mango, spinazie en honing

Kook 50 gram zilvervlies rijst volgens de aanwijzing op de verpakking. Verwarm ondertussen 100 gram kikkererwten (uitgelekt), gedurende 5 minuten, in een koekenpan met een beetje olijfolie. Voeg 1 eetlepel Tikka Masala toe (naar smaak) en een scheut kokosmelk.

Maak een salade van 1 hand verse spinazie met 1/2 mango (in stukjes) en 1 theelepel (biologische) honing. Leg de salade op je bord, serveer de rijst er bovenop, doe dan de kikkererwten met saus erover en garneer met 1 theelepel sesamzaadjes.

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



## Eindejaars Challenge 2022

### Zaterdag 17 december

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Vasten of een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen

#### Lunch

##### Wortel-Appel Soep (4 personen of 4 porties)

Schrap 700 gram wortels en snijd in schijfjes. Schil 2 (rode) appels en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rooster 4 eetlepels pompoenpitten 6-8 minuten in een droge koekenpan op matig vuur. Breng in een grote pan 1 liter water met 2 groente bouillonblokjes en de wortel en appel aan de kook.

Laat alles 20-25 minuten zacht worden. Pureer de wortel en appel en breng op smaak met eventueel extra zout/versgemalen peper. Bestrooi de soep op je bord/kom met de pompoenpitten.

#### Avondeten

##### Biefstuk of kipfilet met spruiten en zoete-aardappelpuree

Bak het vlees of de kipfilet in een beetje olijfolie.

Hak een handje walnoten grof. Schil 1 zoete aardappel, snijd in stukken en kook ze in ongeveer 10 minuten gaar. Kook 250 gram spruiten in 6 minuten beetgaar.

Giet de spruiten af en schep om met 1 kleine eetlepel grove mosterd en de walnoten.

Giet de aardappelen af en stamp met een stamper (of vork) tot een grove puree.

Breng op smaak met peper.

**Extra:** een glas wijn met een bakje cashewnoten



## Eindejaars Challenge 2022

### Zondag 18 december

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

#### Lunch

Een kop soep van gisteren met de volgende salade.

Maak een **salade** van 2 handen rucola sla, 2 tomaten (in stukjes), een eetlepel droog geroosterde pijnboompitjes en meng daar 2 eetlepels hüttenkäse doorheen en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamicoazijn en bestrooi met een beetje zout/peper.

#### Avondeten

##### Noedels met broccoli en cashewnoten

Kook 40 gram noedels klaar 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 munt.

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