



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Maandag 2 januari

#### 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

##### Een ei-banaan pannenkoek

Mix 1 ei en 1 banaan met een staafmixer door elkaar (of prak goed door elkaar) en bak (in beetje olijfolie) de pannenkoek rustig op een laag vuur. Strooi er eventueel nog kokosrasp en kaneel en/of vers fruit overheen.

##### Avondeten

##### Kip met groene asperges en gebakken aardappelen

Bak in een beetje olijfolie 3 stukjes kiphaasjes met beetje kipkruiden.

Gril of bak 4 groene asperges in een grillpan of koekenpan met een beetje olijfolie en beetje Himalaya of zeezout.

Bak 4 aardappelen met schil (in stukjes) in beetje olijfolie.

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Dinsdag 3 januari

#### 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 volkoren geroosterde boterhammen met een halve avocado, cherrytomaatjes en kiemgroente naar keuze.

##### Avondeten

##### Vlees of kip naar keuze, spruiten en zoete aardappelpuree

Bak het vlees of kip in beetje olijfolie.

Schil 250 gram zoete aardappel. Snijd in stukken en kook ze in 10 minuten gaar.

Kook 200 gram kleine spruiten (schoongemaakt) in ongeveer 6 minuten beetgaar met een beetje zout (of wok de spruiten 8-10 minuten). Giet de spruiten af. Bak een eetlepel gerookte spekjes en voeg bij de spruitjes en strooi er een eetlepel Parmezaanse kaas overheen. Giet de aardappelen af en stamp tot een grove puree. Breng op smaak met versgemalen zwarte peper.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Woensdag 4 januari

#### 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

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met humus of zalm en een halve avocado

##### Avondeten

###### Spaghetti

Snijd 4 grote tomaten grof in stukken en doe ze in een kom met 1 teentje knoflook, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 5 fijngesneden verse blaadjes basilicum en zout/peper. Roer er 5 eetlepels extra vergine olijfolie door en laat even intrekken. Kook 70 gram volkoren spaghetti volgens de verpakking en roer de saus door de afgegoten spaghetti. Je kunt het geheel eventueel nog extra verwarmen. Garneer met extra olijfolie, een paar olijven, een paar plakjes mozzarella en/of een beetje geruld gehakt en versgemalen zwarte peper en basilicumblaadjes.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Donderdag 5 januari

#### 2 eetmomenten

##### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

##### Ontbijt

Vasten (met eventueel een appel om 11.00 uur)

##### Lunch

###### Rode bieten salade

Maak een salade van stukjes rode biet en een handje gehakte walnoten, verkruimelde stukjes feta en een scheutje balsamico azijn.

##### Avondeten

###### Noedels met broccoli, champignons, cashewnoten en munt

Kook 40 gram volkoren noedels volgens gebruiksaanwijzing gaar.

Rooster 8 gehakte cashewnoten in koekenpan al omscheppend goudbruin. Snijd

20 champignons fijn en 1/4 rode peper in dunne reepjes (verwijder de zaadlijsten).

Kook 300 gram broccoliroosjes in 4 minuten beetgaar en giet af. Verhit ondertussen 1

eetlepel olijfolie in koekenpan en roerbak de champignons met de rode peper onge-

veer 3 minuten. Snijd 1 eetlepel munt fijn. Meng de noedels, broccoli, champignons

en voeg 1 eetlepel sojasaus toe (erdoorheen). Serveer in een diep bord en garneer

met de cashewnoten en munt.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Vrijdag 6 januari

#### 3 eetmomenten

##### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

##### Ontbijt

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

##### Lunch

###### Linzen salade

Maak een salsa van een halve ui (klein gesneden), 3 lepels linzen, 1/2 avocado (in stukjes) en 6 cherry tomaten (doormidden). Maak een dressing van een halve eetlepel olijfolie, een halve eetlepel balsamicoazijn, peper en zout naar smaak en snufje gemalen komijnzaad.

##### Avondeten

###### Rode kool stampot

Kook 3 kruimige aardappelen met een beetje zout en stamp fijn. Rul 100 gram gehakt met zout/peper. Voeg 150-200 gram rode kool met het gerulde gebakken gehakt door de aardappelen. Voeg 1 appel in kleine stukjes erbij en roer alles goed door elkaar.

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



## **Nieuw Jaar Challenge 2023**

### **Zaterdag 7 januari**

#### **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 en een handje verse spinazie en zout/peper.

#### **Lunch**

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

#### **Avondeten**

##### **Maaltijd Soep (2 personen of ook voor de volgende dag)**

Rooster 1 rode paprika (in plakjes) of 1 courgette en kook een handvol bimi beetgaar. Kook 70 gram (spelt) tagliatelle. Bak, in een beetje olijfolie, 10 plakjes bacon. Rooster 2 eetlepels sesamzaad. Kook 2 eieren.

Maak bouillon van 500 ml gekookt water met een rundvleesbouillon blokje en schenk dit in een diep bord. Leg de tagliatelle, het ei (in de lengte doormidden), de groente en bacon ook in het bord en bestrooi met een beetje verse tijm en geroosterde sesamzaadjes. Besprenkel alles met een klein beetje olijfolie en zout/ versgemalen peper of met extra bouillon.

**Extra:** een glas rode wijn en een schaalje olijven



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Zondag 8 januari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Vers fruit met een bakje kwark

#### Lunch

**Soep van gisteren of** een tosti van 2 volkoren boterhammen met dunne plakjes mozzarella, een beetje rode pesto, plakjes tomaat en blaadjes basilicum

#### Avondeten

##### Kabeljauw met krieltjes en gegrilde aubergine

Bak (of gril) in beetje olijfolie 100 gram kabeljauw en kook of bak 4 krieltjes. Snijd 1 aubergine in de lengte in dunne plakken. Verwarm een grillpan op hoog vuur. Gril de aubergineplakken tot ze gaar en bruin zijn. Klop 2 eieren los en breng op smaak met zout en peper. Leg de gegrilde aubergineschijven in het eimengsel tot ze volledig bedekt zijn. Verwarm 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak de aubergineschijven om en om.

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