



Februari Doelen Challenge

Woensdag 1 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Een bakje (lactose-vrije) Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

2 volkoren (geroosterde) boterhammen met plakjes avocado en zout/peper

Tussendoor

10 amandelen

Avondeten

Kip-kerrie met bloemkoolrijst

Snijd 200 gram bloemkool in roosjes en maal fijn met behulp van een keukenmachine, blender of rasp (zodat het de structuur van rijst krijgt) of gebruik 200 gram kant en klare bloemkoolrijst.

Snipper 1 sjalot, pers 1 knoflook, snijd 100 gram kipfilet in blokjes en snijd 10 champignons in plakjes.

Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en fruit de sjalot aan.

Voeg de kip en de champignons toe en bak 3 à 4 minuten op hoog vuur. Blijf roeren. Draai het vuur lager en voeg de knoflook en een eetlepel kerriepoeder toe. Bak ongeveer 2 minuten mee. Blijf weer roeren. Optioneel: rasp een duim gember fijn en voeg toe.

Voeg 100 ml kokosmelk, 50 ml amandelmelk, 1 theelepel limoensap en een snufje zeezout en zwarte peper toe. Roer door en doe de deksel op de koekenpan.

Laat de kip-kerrie circa 10 minuten pruttelen, totdat de kip gaar is. Dikt de saus (te) erg in, voeg dan een scheutje (amandel)melk of een beetje water toe.

Stoom, kook of wok de bloemkoolrijst circa 2 minuten, totdat deze beetgaar is.

Schep de bloemkoolrijst in een diep bord en daarover heen de kip-kerrie.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Februari Doelen Challenge

Donderdag 2 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Een bakje (lactose-vrije) Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Maak een **salade** van 2 handen rucola sla en strooi daar een eetlepel gebroken lijnzaad en ook eventueel een eetlepel chiazaad overheen. Zet in een ovenschaal 3 stukjes geitenkaas en verwarm deze. Maak een dressing van beetje olijfolie, balsamico-azijn en honing. Strooi 5 (gebroken) walnoten over de sla en de dressing en voeg de verwarmde stukjes geitenkaas toe. Besprenkel de geitenkaas met nog een klein beetje extra honing.

Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

Avondeten

Woksotel met runder reepjes, spinazie, paksoi en paprika

Snijd 200 gram paksoi in grove stukken, 1 rode paprika in stukjes en 1 kleine ui in halve ringen. Pers 1 knoflook.

Verhit een eetlepel olijfolie in een wokpan en voeg 100 gram runder reepjes en de ui toe. Bak ongeveer 2 minuten op hoog vuur.

Optioneel: snijd 1 (deel van een) rode peper fijn en voeg toe.

Draai het vuur wat lager en voeg de knoflook, de paksoi, de paprika toe. Roerbak 5 minuten, totdat de runder reepjes gaar zijn en de groenten beetgaar zijn. Wok in een aparte pan 2 handen verse spinazie en nadat je het vocht afgegoten hebt, voeg je het toe aan de andere pan. Breng het geheel op smaak met een snufje zeezout en zwarte peper. Garneer met een handje cashewnoten op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Februari Doelen Challenge

Vrijdag 3 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Een bakje (lactose-vrije) Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Preisoep en 2 geroosterde volkoren boterhammen

Maak soep van 3 preien (schoongemaakt en in dunne plakjes gesneden) en 500 ml kippenbouillon (gekookt water en 1 kippen bouillonblokje), laat zachtjes koken totdat de prei zacht is en breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Garneer met verse bieslook.

Avondeten

Bobotie

Verwarm de (hete lucht) oven voor op 180 graden. Maak 150 gram sperziebonen schoon en verwijder de uiteinden. Zet een pan met water op en kook de sperziebonen ongeveer 5 minuten. Snijd ondertussen 10 champignons, 1 ui en 1 knoflook in kleine stukjes. Verwarm een eetlepel olijfolie in een koekenpan en voeg de gesneden ui, knoflook en een eetlepel kerrie, een eetlepel verse koriander, een duim heel klein gesneden gember, een theelepel kaneel en een snufje zout en peper toe aan de pan. Fruit dit kort en voeg na 2 minuten 100 gram gehakt toe. Bak het gehakt gaar. Voeg daarna de sperziebonen en champignons toe en bak dit een paar minuten mee. Klop ondertussen 2 eieren met 50 ml melk. Schep de inhoud van de pan in een kleine ovenschotel en giet het ei-melkmengsel eroverheen. Bak de bobotie ongeveer 25 tot 30 minuten in de voorverwarmde oven op 180 graden. Kook in de tussentijd 2 aardappelen of kook 50 gram zilvervlies rijst (kan ook achterwege gelaten worden) en voeg de bobotie over de aardappelen of rijst op je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Februari Doelen Challenge

Zaterdag 4 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Bakje (lactose-vrije) kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een eetlepel lijnzaad.

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Twee geroosterde volkoren boterhammen met stukken (verse) makreel

Avondeten

Kabeljauw met tomaten en olijven

Kook 3 aardappelen of kook 50 gram basmati of zilvervlies rijst

Verwarm een eetlepel olijfolie in een grote koekenpan. Snijd 1 ui en 1 knoflook in kleine stukjes. Bak vervolgens de uien en knoflook in de olijfolie totdat deze verkleuren. Voeg 200 gram tomatenblokjes (uit blik) of 8 tomaten (in 4-ren gesneden) 10 zwarte olijven in plakjes, 1 eetlepel verse peterselie, snufje zout en versgemalen zwarte peper en een scheutje witte wijn toe. Laat dit 5 minuten sudderen. Leg dan een kabeljauwfilet in de pan en laat nog eens 5-8 minuten sudderen op middelhoog vuur, totdat de kabeljauw gaar is. Serveer de kabeljauw met een beetje saus over de aardappelen of rijst.

Extra: een glas wijn en een schaalje popcorn



Februari Doelen Challenge

Zondag 5 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Bakje (lactose- vrije) kwark met vers fruit

Tussendoor

1 paranoot

Lunch

Maak een **salade** van een handje veldsla, 2 eetlepels zwarte bonen (uit blik, eerst afspoelen met water), 1/2 avocado in stukjes, 1 sjalotje (klein gesneden), 1/2 rode peper (zonder zaad en heel fijn gesneden) en een eetlepel bladpeterselie. Voeg er dressing bij: 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel citroensap en snufje zout en versgemalen peper.

Avondeten

Gebakken krieltjes en spruitjes met bacon

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

Snijd 100 gram bacon in kleine reepjes of gebruik spekjes. Bak de bacon in een koekenpan totdat de bacon knapperig is. Bewaar 1 eetlepel jus. Leg de bacon op keukenpapier apart.

Smelt vervolgens 1 eetlepel roomboter in dezelfde koekenpan en voeg hier de bacon jus aan toe. Voeg een handje pijnboompitten toe en bak deze totdat ze lichtbruin kleuren. Kook 150 gram spruiten 7 minuten en snijd ze vervolgens doormidden.

Voeg de gesneden (voorgekookte) spruitjes en 1 klein gesneden lente-ui toe aan de pan en breng op smaak zout en peper. Bak (en roer regelmatig) nog ongeveer 10 minuten. Strooi op je bord de bacon over de spruitjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)