



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Maandag 16 januari

#### Beperkt koolhydraten

##### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

##### Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.

##### Lunch

2 volkoren boterhammen met een handje sla, hummus en tomaat en zout/peper.

Een gekookt ei

##### Tussendoor

10 amandelen en snoepgroente

##### Diner

#### Een stukje vlees, kip of vis met veldsla, feta, kikkererwten, komkommer, ui, pompoenpitten en peterselie

Bak of gril een stukje vlees, kip of vis.

Doe in een kom 2 handen veldsla, 100 gram afgespoelde en uitgelekte kikkererwten, ½ rode ui (heel fijn gesneden), een handje geroosterde pompoenpitten en een ¼ komkommer (in plakjes). Maak een dressing van 1 eetlepel appelazijn, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 2 eetlepels olijfolie en versgemalen peper en zout naar smaak. Serveer de salade op een bord, besprenkel met de dressing en garneer met 30 gram gebrokkelde feta.

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Dinsdag 17 januari

#### Beperkt koolhydraten

##### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

##### Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.

##### Lunch

2 volkoren (geroosterde) boterhammen met avocado, cherrytomaatjes en kiemgroente en een bakje rauwkost

##### Tussendoor

10 amandelen en snoepgroente

##### Avondeten

##### Kipfilet en een salade van bieten en sinaasappel

Gril of bak in beetje olijfolie een kipfilet van 100 gram met kipkruiden. Maak een salade van 2 kleingesneden (voorgekookte) bietjes en 1 sinaasappel (in partjes) met 2 handen sla (naar keuze) en 1 eetlepel geitenkaas, 1 bosui (in ringetjes) en 1 eetlepel pistachenoten.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Woensdag 18 januari

#### Beperkt koolhydraten

##### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

##### Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt met een appel in stukjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.

##### Lunch

###### Een Appelsalade:

Was 1 rode en 1 groene appels en snij ze (ongeschild) in kleine stukjes. Doe ze in een schaal en besprenkel met wat citroensap. Voeg 1 eetlepel gehakte walnoten, 1 in reepjes gesneden stengel bleekselderij, 1 eetlepel yoghurt mayonaise en 1 eetlepel Griekse yoghurt toe en meng goed door elkaar.

Een gekookt ei

##### Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

##### Avondeten

###### Bloemkoolshotel met quinoa, gehakt en feta

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng een pan ruim water aan de kook met een beetje zout en kook hierin 200 gram bloemkoolrosjes in ongeveer 4 minuten gaar. Verhit een koekenpan met 1 eetlepel olijfolie en rul 100 gram gehakt (gekruid met peper en zout naar smaak) in ongeveer 2-3 minuten gaar. Verdeel de quinoa over de bodem van een ingevette, kleine ovenschaal. Leg de bloemkoolrosjes er op en daarna het uitgelekte gehakt. Bestrooi het geheel met (50 gram) feta kaas blokjes.

Zet de schotel voor 15-20 minuten in de oven op 180 graden.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Donderdag 19 januari

#### Beperkt koolhydraten

##### 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

Twee volkoren crackers met humus of hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper en (een snel te bereiden) **groentesoep**:

Fruit in een klein beetje olijfolie een ui en een beetje (verse) knoflook. Voeg 200 gram gemengde soepgroente toe, 1/2 halve stengel bleekselderij klein gesneden en 500ml gekookt water met 1 groentebouillonblokje. Breng op smaak met zout en versgemalen zwarte peper.

##### Tussendoor

10 amandelen en een schaaltje olijven

##### Avondeten

##### **(volkoren) Macaroni-broccoli schotel uit de oven (2 pers)**

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Snipper 1 ui en fruit in een beetje olijfolie. Voeg 1 blik tomatenblokjes (400 gram) toe en laat de saus op laag vuur 10 minuten pruttelen. Breng op smaak met een beetje peper en zout.

Kook ondertussen 150 gram volkoren macaroni 4 minuten en giet af. Kook 400 gram broccoliroosjes 2 minuten beetgaar en giet af. Meng de macaroni met de broccoli en saus en verdeel over de ovenschaal. Bestrooi met Parmezaanse kaas en 1 theelepel paprika poeder. Bak de schotel in de oven af in 20 minuten.

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



## **Nieuw Jaar Challenge 2023**

### **Vrijdag 20 januari**

#### **Beperkt koolhydraten**

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

2 glazen water drinken

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

##### **Ontbijt**

Bakje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel

##### **Lunch**

Twee volkoren boterhammen met makreel en een beetje peper en mayonaise

##### **Tussendoor**

20 pistachenoten

##### **Avondeten**

##### **Vegetarische goulash (4 pers of meerdere porties)**

Bak 1 grote ui (gesnipperd), 1 teentje knoflook (geperst) en 1 rode paprika (in blokjes) in een koekenpan beetgaar. Bestrooi vervolgens het groentemengsel met 1 eetlepel pittige paprikapoeder en voeg water toe totdat alles bedekt is. Voeg nu 1 blikje tomatenpuree, 3 wortels (in plakjes), 6 aardappels (in blokjes van 1 cm) en 1 groentebouillonblokje toe. Laat zachtjes pruttelen tot alles zacht wordt en voeg dan ook een blik witte bonen in tomatensaus toe. Breng eventueel extra smaak toe met paprikapoeder, zout/peper en verse peterselie.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Zaterdag 21 januari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Bakje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### Lunch

2 volkoren boterhammen met sandwich spread of kipfilet en mosterd

#### Tussendoor

2 rijstwafels met een plakje rosbief

#### Ei wrap met tomaat, lente-ui, sla/spinazie, geitenkaas en zonnebloempitten

Kluts 2 eieren. Snijd 10 cherry tomaatjes doormidden en 1 lente ui in plakjes.

Bak de helft van de tomaten en de ui in 1 eetlepel olijfolie kort aan (2 minuutjes).

Voeg de uitjes en tomaat toe aan het eiernmengsel en roer even door elkaar. Bak de omelet aan beide kanten. Voeg naar smaak peper, zout en paprikapoeder toe. Vul de omelet vervolgens, op je bord, met een handje (jonge bladsla/spinazie) sla, de overige tomaatjes, 50 gram zachte geitenkaas en 1 eetlepel zonnebloempitten.

**Extra:** een glas wijn en een handje cashewnoten



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Zondag 22 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

##### Broodje gegrilde groente en geitenkaas

Gril dunne plakken courgette in een grillpan of in de oven. Leg de groente op een volkorenboterham en kruimel er een beetje geitenkaas overheen en een paar droog ge-roosterde pijnboompitjes.

#### Tussendoor

2 rijstwafels met gerookte zalm of makreel

#### Avondeten

##### Appel speltpannenkoeken

Doe 1 ei in een kom. Voeg 1 geraspte appel toe. Voeg 30 gram speltmeel toe en melk (zie aanwijzing op verpakking speltmeel) en roer alles goed door (eventueel kun je ook kaneel toevoegen). Bak de pannenkoek in de pan met een beetje olijfolie. Beleg met appelstroop en/of kaneel of kokosrasp.

Voor 2 pannenkoeken, neem een dubbele hoeveelheid.

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