



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Maandag 23 januari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Een banaan pannenkoek; prak een banaan fijn en meng met 2 geklusterde eieren en een snufje kaneel. Bak de pannenkoek in een beetje olijfolie.

#### Tussendoor

1 paranoot en een appel

#### Lunch

2 volkoren (geroosterde) boterhammen met kipfilet en (honing) mosterd

#### Tussendoor

10 amandelen

#### Avondeten

##### Rijst met spruiten, granaatappelpitjes, walnoten en honing

Kook 50 gram (zilvervlies)rijst volgens de aanwijzing op de verpakking.

Kook de spruiten 7 minuten en giet af. Wok daarna de spruiten nog 5 minuten (roer regelmatig om) in een beetje olijfolie. Bak in een andere pan in een beetje olijfolie 2 handen walnoten met zout en 2 eetlepels honing eroverheen. Blijf ook hier goed roeren, laat de honing in de walnoten trekken. Maak een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel honing, 1 theelepel mosterd en 2 theelepels appelazijn of witte wijn azijn. Voeg in de wok pan, bij de spruiten, de walnoten en de afgegoten rijst. Roer alles goed door elkaar met de dressing. Voeg op je bord een eetlepel granaatappelpitjes eroverheen.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Dinsdag 24 januari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Tussendoor

1 paranoot en een appel

#### Lunch

Maak een salade van een bord (grof kleingesneden) Romaine sla, 1 appel (in stukjes), 1 bleekselderij (in stukjes), handje walnoten (gehakt) en een handje granaatappelpitjes. Besprenkel met een dressing van: 1 eetlepel olijfolie, 1 theelepel appelazijn, snufje zout en peper en 2 eetlepels yoghurt.

#### Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

#### Avondeten

##### Kip champignons en sperziebonen

Bestrooi 80 gram kipfilet (in repen) met peper en beetje zout.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan. Bak de kip op hoog vuur aan beide kanten bruin en laat gaar worden. Kook in de tussentijd 200 gram sperziebonen beetgaar, giet af en roer er 1 eetlepel boursin light/andere light kruidenkaas door. Maak 2 sjalotjes schoon en snij ze klein. Maak 10 champignons schoon en snij ze in plakken.

Fruit de sjalotjes in beetje olijfolie met een beetje knoflook (naar smaak) en bak de champignons kort mee. Voeg een eetlepel crème fraîche of light kookroom toe en roer tot saus. Laat nog 2 minuten verwarmen. Breng de saus over de kip.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Woensdag 25 januari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

**Havermoutpap:** Verhit 120 ml magere melk en 30 gram havermout 5 minuten in een pan en laat de havermoutpap 2 minuten staan. Bestrooi met beetje kaneel en stukjes appel.

#### Tussendoor

1 paranoot en een sinaasappel

#### Lunch

2 volkoren of spelt crackers met hüttenkäse, humus, avocado of gekookt ei en plakje tomaat met zout/peper of:

#### Marokkaanse salade

Maak een salade van 50 gram wortel (julienne gesneden) en 100 gram kikkererwten, 1/4 courgette in plakjes (kaasschaaf), handje verse koriander en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1/2 teentje knoflook, theelepel citroensap, theelepel komijnzaad, snufje cayennepeper en zout.

#### Avondeten

#### Gekookte aardappelen met worteltjes en kabeljauw

Kook 2 of 3 aardappelen en 150 gram schoongemaakte wortelen.

Kook 100-150 gram kabeljauw (of uit diepvries) en na het afgieten besprenkelen met mengsel van eetlepel gesmolten roomboter, eetlepel citroensap en theelepel mosterd.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Donderdag 26 januari

#### 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)

#### Tussendoor

1 paranoot een sinaasappel

#### Lunch

##### Zoete aardappel-broccolisoepp

Verhit beetje olijfolie in een pan en fruit 1 ui. Voeg knoflook naar smaak toe en bak ongeveer 2-3 minuten mee. Voeg vervolgens de blokjes van 1 zoete aardappel samen met 250 ml water en 1 bouillonblokje en broccoli roosjes (ongeveer 150 gram), breng aan de kook en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken tot de zoete aardappel zacht is. Pureer het geheel en voeg zout/peper naar smaak toe.

Ook lekker is met harissa om het pittiger te maken.

#### Tussendoor

Twee rijstwafels met notenpasta

#### Avondeten

##### Courgette met roquefort & walnoten

Snijd een halve/hele courgette in plakken. Bak de courgette kort in een pan met olijfolie en wat knoflook. Leg de courgettes in een ovenschaal en breng op smaak met wat peper en zout en verdeel de verkruimelde (ongeveer 50 gram) roquefort en de 50 gram walnoten (gehakt) erover. Zet heel even onder de grill, totdat de kaas gesmolten is. Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie. Eventueel aan te vullen met een kipfilet, stukje vis of biefstuk/tartaar.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Vrijdag 27 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

#### Tussendoor

1 paranoot en een appel

#### Lunch

**Een Salade:** Leg 2 handen rucola op je bord en voeg een volle lepel hüttenkäse toe en stukjes gerookte zalm met een scheutje olijfolie, peper/zout, bieslook en 10 zwarte of groene olijven.

#### Tussendoor

20 pistachenoten

#### Avondeten

##### Vegetarische spaghetti

Kook 80 gram volkoren spaghetti volgens aanwijzing op de verpakking, beetgaar.

Fruit een uitje en teentje knoflook in 2 eetlepels olijfolie. Voeg 2 salieblaadjes toe (gescheurd) en een 1/2 courgette in dunne plakjes (met kaasschaaf) met een snufje cayennepeper. Bak 1 minuut. Voeg 100 gram tomaten (in stukken) toe, 1 eetlepel kruidenkaas en kook tot saus. Serveer op de spaghetti.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Zaterdag 28 januari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

##### Havermoutkoekjes

Verwarm de oven op 180 graden en bekleed een bakplaat met bakpapier. Meng 40 gram havermout met 25 gram lijnzaad, 25 gram zonnebloempitten en een beetje zout. Roer 20 gram honing en 1 eetlepel (amandel) melk door het havermoutmengsel. Verdeel het havermoutmengsel in 10 hoopjes over de bakplaat. Druk de hoopjes plat met de achterkant van een lepel. Bak de koekjes in ongeveer 10 minuten in de oven en laat afkoelen.

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

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

#### Tussendoor

2 rijstwafels met een plakje rosbief, rookvlees of avocado

#### Avondeten

##### Roerbakschotel met tofu en cashewnoten

Kook 75 gram noedels, volgens de aanwijzingen op de verpakking.

Bak in een wok pan in een beetje olijfolie 1 ui (in ringen) en 250 gram Oosterse of Hollandse roerbakgroente.

Bak 100 gram tofu, in blokjes gesneden, in een beetje olijfolie, om en om bruin. Voeg een beetje chilisaus en ketjap naar smaak toe.

Voeg de noedels, roerbakgroente en tofu samen.

Bestrooi de roerbakschotel met een handje (droog geroosterde) cashewnoten en eventueel koriander.

**Extra:** een glas wijn en een schaaltje popcorn



## **Nieuw Jaar Challenge 2023**

### **Zondag 29 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

#### **Tussendoor**

1 paranoot

#### **Lunch**

**Lunch salade** (op een geroosterde volkoren boterham) van een halve avocado (geprakt) met peper en zout, een hardgekookt ei (in plakjes) en 1 tomaat (in kleine blokjes).

#### **Tussendoor**

2 rijstwafels met avocado en peper en zout

#### **Avondeten**

##### **Kapucijnerschotel**

Maak 100 gram sperziebonen schoon en breek ze doormidden. Kook de sperziebonen in weinig water in ongeveer 5 minuten beetgaar. Snij 1 ui en 2 tomaten klein. Fruit de ui glazig in een eetlepel olijfolie. Laat 200 gram kapucijners (uit een pot) uitlekken. Bak 1 eetlepel (magere) spekjes. Doe de kapucijners, de sperziebonen, de spekjes, de stukjes tomaat en twee eetlepels piccalilly bij de uien, roer alles goed door en verwarm.

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



## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Maandag 30 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

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

##### 2 volkoren boterhammen met zelfgemaakte eiersalade

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

#### Tussendoor

2 rijstwafels met gerookte zalm of makreel

#### Avondeten

##### Doperwtten (of/en sojabonen) Salade, met komkommer en hüttenkäse

Gril of bak een stukje vlees, vis of kip.

Maak een salade van een handje rucola sla en een handje waterkers en 50 gram (gestoomde of ontdooide) doperwtten en een eetlepel sojabonen (of alleen sojabonen), een kwart komkommer in stukjes, 1 lente ui in ringetjes en twee eetlepels hüttenkäse. Maak een dressing van een eetlepel olijfolie, een theelepel appelazijn en zout/peper.

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





Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Nieuw Jaar Challenge 2023

### Dinsdag 31 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

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

Besmeer een kleine volkoren wrap met (light) kruidenkaas en beleg deze met 3 plakjes gerookte zalm, beetje rucola, bieslook of dille en reepjes komkommer

#### Tussendoor

Handje amandelen + snoepgroenten (komkommer/tomaat/paprika/radijs)

#### Avondeten

##### Spicy noedels

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wok of grote koekenpan, voeg 1 teentje knoflook (geperst), 1 duim gember (fijngehakt) en ½ rode peper (in dunne reepjes) toe en bak 1 minuut. Voeg 1,5 eetlepel sojasaus, 1,5 eetlepel pindakaas en 75 ml groentebouillon toe en kook al roerend enkele minuten tot een gelijkmatig mengsel. Voeg 150 gram gekookte eiernoedels toe (voeg indien nodig een beetje water toe; het vocht moet de noedels kunnen bedekken) en 1 lente ui (kleingesneden), 150 gram bimi (in de lengte gehalveerd) en een eetlepel sojabonen en roerbak tot alles goed warm is. Garneer op je bord eventueel met een paar extra pinda's en/of met lente ui of extra rode peper.

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