



Nieuw Jaar Challenge 2023

Maandag 9 januari

3 eetmomenten

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 muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.

Lunch

1 kop **heldere paddenstoelensoep** en 1 (geroosterde) volkoren boterham met kipfilet en honing-mosterd

Soep voor 3 dagen (of meerdere personen):

Fruit een ui in eetlepel olijfolie en bak 150 gram kastanjechampignons, 150 gram shiitake en 150 gram oesterzwammen en wat gedroogde tijm in 5 minuten rondom bruin.

Maak 1 liter paddenstoelen bouillon (1 liter gekookt water met 2 bouillon blokjes).

Breng de bouillon en paddenstoelen samen, voeg zout en peper naar smaak toe. Bij opdienen eventueel verse peterselie toevoegen.

Avondeten

Vis Caprese met bloemkool

Verwarm de oven voor op 180 graden.

Kook 4 roosjes bloemkool met een beetje zout en bak 5 krieltjes.

Bak een kabeljauw filet in de olijfolie of ontdooi een kabeljauwfilet. Haal uit de pan en beleg de vis met plakjes tomaat en daarover heen plakjes mozzarella.

Leg de vis nog 3 minuten op 180 graden in een ovenschaal in de oven. Haal de vis uit de oven en garneer met basilicumblaadjes of peterselie.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Nieuw Jaar Challenge 2023

Dinsdag 10 januari

3 eetmomenten

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 muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.

Lunch

1 wentelteefje

Klop 1 ei met 1 eetlepel kaneel door 80 ml (plantaardige) melk in een ondiepe kom. Verhit wat olijfolie in een koekenpan. Doop 1 volkoren boterham in het mengsel, zorg dat het aan beide kanten goed opneemt, en leg in de pan. Bak aan beide kanten bruin, zo'n 2-3 minuten per kant.

Bakje rauwkost

Avondeten

Noedels met tofu

Kook 100 gram noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af.

Verwarm een eetlepel olijfolie in een wok of koekenpan en roerbak 150 gram tofublokjes met beetje ketjap, chilisaus en gembersaus in 4 minuten bruin. Meng 1 eetlepel sesamololie, 1 uitgeperste limoen en 2cm geraspte gemberwortel.

Voeg in een schaal de noedels, tofu en de dressing samen met 2 geraspte wortels en 1/4 komkommer in plakjes en roer goed door elkaar. Strooi op je bord twee theelepels sesamzaadjes eroverheen, een handje cashewnoten en/of verse munt of koriander.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Nieuw Jaar Challenge 2023

Woensdag 11 januari

3 eetmomenten

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 muesli, 3 walnoten en een snufje kaneel.

Lunch

Veldsla met tonijnsalade (2 personen)

Leg een handje veldsla op elk bord. Besprenkel met beetje olijfolie en balsamicoazijn en zout/versgemalen zwarte peper. Meng een blikje tonijn met een eetlepel yoghurt-mayonaise en voeg een eetlepel zilveruitjes en augurkjes erdoor. Kook 2 eieren. Snij 6 cherry tomaatjes doormidden en snij 1/4 komkommer in dunne plakjes. Garneer alles op de sla.

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 kerriepoeder 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)



Nieuw Jaar Challenge 2023

Donderdag 12 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

1 volkoren boterham met handje rucola sla (of andere sla naar wens), stukje makreel en beetje mierikswortel of yoghurtmayonaise.

Avondeten

Zuurkool met zoete aardappel en gehakt

Kook 1 zoete aardappel in stukken. Giet af en voeg 1 eetlepel crème fraîche toe of 1 eetlepel roomboter, zout en peper en stamp tot en stampot. Voeg 150 gram zuurkool toe en roer door de aardappel stampot. Bak ik een beetje olijfolie 100 gram gehakt geruld (met zout/peper) en roer door de zuurkoolstampot.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Nieuw Jaar Challenge 2023

Vrijdag 13 januari

3 eetmomenten

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 muesli, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Lunch

Zalm Sandwich

Meng 50 gram magere kwark met 8 kleine blokjes komkommer en 1 theelepel citroensap en zout/peper. Rooster een volkoren boterham/broodje en beleg met het komkommermengsel. Leg er zalmplakjes overheen. Garneer met (verse) dille.

Avondeten

Nasi met witte kool, prei en een gebakken ei (2 personen)

Kook 100 gram zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 1 ui (kleingesneden) en 2 cm verse, geschilde en fijn-gesneden gember met 1 uitgeperst teentje knoflook en 1 theelepel sambal oelek. Doe 150 gram gesneden prei en 150 gram gesneden witte kool erbij en roerbak dit 5 minuten. Roer 2 eetlepels ketjap door de groenten.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak 2 geklutste eieren. Voeg de rijst toe aan de roerbakgroenten en serveer de nasi met de (in plakjes gesneden) eieren en garneer met (geroosterde) gemalen kokos of met gebakken uitjes.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Nieuw Jaar Challenge 2023

Zaterdag 14 januari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Ontbijt

Bakje kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, 3 walnoten en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Lunch

Doperwtensoup met munt (4 pers of voor meerdere dagen)

Fruit een ui in een beetje olijfolie, voeg 1 kg doperwten (diepvries), 2 kippenbouillonblokjes en 1 liter water toe. Breng de soup aan de kook. Laat 2 minuten doorkoken. Voeg 2 eetlepels verse munt en 100 ml kookroom toe en pureer de soup met een staafmixer. Breng de soup op smaak met zout/peper.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Paprika gevuld met gehakt en Parmezaanse kaas

Oven voorverwarmen op 180 graden.

Snij de bovenkant van de paprika eraf en hol hem uit (zaadlijsten verwijderen).

Fruit in 1 eetlepel olijfolie een klein uitje, een kwart rood chilipepertje in hele kleine stukjes en 1 tomaat (fijngesneden). Voeg 50 gram rundergehakt en zout/peper toe en bak rul. Vul de paprika met gehaktmengsel en bestrooi met Parmezaanse kaas. Zet paprika in de oven en laat 20 minuten staan.

Serveer er rucola sla met tomaat en plakjes/bolletjes mozzarella met olijfolie en balsamicoazijn bij en oven friet.

Extra: een glas wijn en een handje cashewnoten



Nieuw Jaar Challenge 2023

Zondag 15 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

Caesar salade met bacon, gerookte kipfilet en pijnboompitten (2 personen)

Kook 2 eieren. Kook 10 sperziebonen in 6 minuten beetgaar. Meng in een kom 2 eetlepels yoghurt mayonaise, 1 eetlepel mosterd, 1 eetlepel warm water, zout/peper en 1 teentje (geperste) knoflook. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 75 gram bacon knapperig. Laat uitlekken op keukenpapier en verdeel in stukjes. Snij 200 gram gerookte (of gebakken) kipfilet in stukjes. Scheur 1 krop (Romaine) sla in stukken en verdeel over de 2 borden. Giet er een beetje olijfolie overheen en een klein beetje balsamico azijn. Bedruppel de sla met de dressing en leg 5 sperziebonen per bord op de sla. Snij de eieren in de lengte doormidden en voeg toe aan de salade. Verdeel de bacon erover. Bestrooi een eetlepel pijnboompitten (droog gebakken in koekenpan), zout en versgemalen zwarte peper over de sla.

Avondeten

Macaroni met spinaziesaus en biefstuk (of kipstukjes)

Kook 50 gram volkoren macaroni volgens de aanwijzing op de verpakking. Wrijf de biefstuk (of kipfilet) van ongeveer 100 gram in met knoflook en beetje zout/peper. Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak de biefstuk/kip rondom gaar in ongeveer 4 minuten en snij in stukjes. Verhit ondertussen in een pan 1 eetlepel olijfolie en 200 gram verse spinazie. Stoof gaar in ongeveer 2 minuten en giet de spinazie af in een zeef en druk het vocht er goed uit. Meng de spinazie en 25 ml kookroom (of crème fraîche) in een schaal/maatbeker en pureer het mengsel met een staafmixer. Giet de spinazieroom terug in de pan en voeg 1 eetlepel kruidenkaas (bijv. Boursin of andere kruidenkaas), de stukjes biefstuk/kip en de pasta toe. Maak de pasta al roerend goed warm en breng op smaak met zout/peper.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)