



Februari Doelen Challenge

Maandag 6 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Intermittent Fasten

Ga vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur en eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur.

Van 12.00 uur tot 20.00 uur, houd ook in deze periode 3 maaltijden aan.

Bijvoorbeeld

1. Een bakje (lactose-vrije) **Griekse yoghurt** met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.
2. 2 **volkoren crackers** met plakjes avocado en zout/peper en een bakje rauwkost
3. **Zuurkool ovenschotel (2 personen of ook voor de volgende dag)**
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Schil 500 gram aardappelen en snij ze in stukken. Kook in 20 minuten gaar. Giet af en laat ze even droog stomen. Bereid ondertussen 250 gram zuurkool volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Snij de inhoud van een klein blikje ananas (op eigen sap) in blokjes.
Stamp de aardappelen samen met 1 eetlepel crème fraîche en een scheutje melk tot een puree. Schep de (uitgelekte) zuurkool erdoor, samen met de ananas en 200 gram ham blokjes of (spekjes en) stukjes worst. Breng op smaak met peper en een beetje zout.
Vet een ovenschaal in en schep de stampot in de schaal. Strijk de bovenkant glad en verdeel er 60 gram geraspte 30+ kaas over.
Bak de schotel ongeveer 20 minuten in een voorverwarmde oven, tot alle kaas gesmolten is.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur (wel drinken)



Februari Doelen Challenge

Dinsdag 7 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Intermittent Fasten

Ga vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur en eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur.

Van 12.00 uur tot 20.00 uur, houd ook in deze periode 3 maaltijden aan.

Bijvoorbeeld

1. Een bakje (lactose-vrije) **Griekse yoghurt** met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.
2. 1 volkoren boterham met 30+ kaas en komkommer, 1 volkoren boterham met kipfilet en mosterd
3. **Rijst met lizensaus**
Kook 50 gram zilvervliesrijst.
Snij 1 ui, 1/2 rode peper en 1 knoflook heel fijn. Verwarm een beetje olijfolie in een pan. Bak de ui, knoflook en rode peper. Bak dit 2 minuten en voeg dan 75 gram ge- droogde linzen, 100 gram tomatenblokjes en 200ml water toe. Meng alles goed door elkaar en laat dit ongeveer 25 minuten zachtjes pruttelen. Voeg daarna 100ml kokos- melk en 1 theelepel garam masala en peper & zout naar smaak toe. Laat dit nog 10 minuten zachtjes pruttelen totdat het een beetje ingekookt is. Voeg op je bord een eetlepel verse koriander over het gerecht.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur (wel drinken)



Februari Doelen Challenge

Woensdag 8 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Intermittent Fasten

Ga vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur en eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur.

Van 12.00 uur tot 20.00 uur, houd ook in deze periode 3 maaltijden aan.

Bijvoorbeeld

1. Een bakje (lactose-vrije) **Griekse yoghurt** met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.
2. **Wrap met gerookte zalm**
Smeer 1 volkoren wrap in met 1 eetlepel roomkaas. Beleg de wrap verder met 2 plakken gerookte zalm, 1/2 el kappertjes en een handje rucola.
Rol de wrap op.
3. **Ovenschotel met prei, aardappelen en kerrie**
Verwarm de oven voor op 200 graden.
Snipper 1 ui en snij 1 knoflook fijn. Snij ook 3 prei in stukjes. Giet een scheutje olijf- olie in een pan en bak de ui en knoflook. Voeg na 2-3 minuten 100 gram runderge- hakt en 1 eetlepel kerrievoeder toe. Bak het gehakt rul en voeg dan de prei toe. Bak dit nog 5 minuten en zet dan het vuur uit.
Verdeel 50 gram aardappelschijfjes over de bodem van een ingevette oven- schotel. Schep het gehaktmengsel er overheen en dek af met weer 50 gram aardappelschijf- jes. Strooi 3 eetlepels geraspte kaas over de bovenkant.
Zet de ovenschotel ongeveer 20 minuten in de oven.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur (wel drinken)



Februari Doelen Challenge

Donderdag 9 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Intermittent Fasten

Ga vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur en eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur.

Van 12.00 uur tot 20.00 uur, houd ook in deze periode 3 maaltijden aan.

Bijvoorbeeld

1. Een bakje (lactose-vrije) **Griekse yoghurt** met een appel in stukjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel.
2. Twee geroosterde volkoren boterhammen met stukken (verse) makreel of haring.
3. **Pasta pesto (2 personen of ook voor de volgende dag)**
Kook 120 gram volkoren penne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Halveer 15 snacktomaten.
Rooster 50 gram pijnboompitjes in een droge koekenpan goudbruin. Snij 1 kleine courgette in stukjes en bak in 1 eetlepel olijfolie beetgaar. Voeg hier de tomaatjes en 4 eetlepels groene pesto aan toe. Zodra dit warm is, voeg je dit mengsel door de pasta. Verdeel 2 handen rucola sla over 2 borden, voeg de pasta toe en de pijnboompitjes met een beetje Parmezaanse kaas er overheen (en versgemalen zwarte peper).

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur (wel drinken)



Februari Doelen Challenge

Vrijdag 10 februari

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Intermittent Fasten

Ga vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur en eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur.

Van 12.00 uur tot 20.00 uur, houd ook in deze periode 3 maaltijden aan.

Bijvoorbeeld

1. **Havermout met appel en kaneel**

Doe 200 ml melk, 1 kleine appel in stukjes en 25 gram havermout in een pan-netje en roer er een snufje kaneel door. Breng dit al roerend aan de kook en laat het geheel op laag vuur inkoken, tot de havermout de gewenste dikte heeft bereikt.

2. 2 volkoren (geroosterde) boterhammen met Philadelphia light room kaas en verse bieslook of de (koude) pasta van gisterenavond.

3. **Bal gehakt met "pindasaus" en rijstsalade**

Maak 2 kleine balletjes gehakt en bak deze in een beetje olijfolie. Maak pinda-saus van 2 eetlepels pindakaas, door deze heel zachtjes warm te maken (eventueel met heel klein beetje olijfolie, ketjap, chilisaus en sambal). Maak een rijstsalade; kook 75 gram zilvervlies rijst en 100 gram sperziebonen. Kook de sperziebonen beetgaar en spoel af onder de koude kraan. Snij een halve paprika in stukjes, 1 lente ui en een halve rode peper. Voeg de rijst, sperziebonen, paprika, ui en peper samen en roer als laatste een handje verse koriander erdoor, 5 cashewnoten en een beetje zout naar smaak.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Februari Doelen Challenge

Zaterdag 11 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

Tomatensoep

Fruit een ui en knoflook in een beetje olijfolie, voeg 4 tomaten (in 4-ren) toe en 1 theelepel komijnpoeder, 1 snufje chilipoeder en een laurierblaadje. Voeg vervolgens 300 ml heet water en 1/2 groentebouillonblokje toe. Voeg nog een handje cherrytomaten toe (gehalveerd) en breng aan de kook. Laat 5 minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn. Je kunt er nu voor kiezen de soep te pureren of niet. Voeg zout en verse zwarte peper naar smaak toe en verse blaadjes basilicum. Je kunt de soep aanvullen met (kleine) gebakken stukjes kip.

Avondeten

Volkoren wrap met kip en Chinese groenten

Marineer 100 gram kipstukjes met peper, zout en een beetje ketjap en 1 eetlepel olijfolie. Verhit een wokpan en bak de kipstukjes bruin en gaar.

Voeg 200 gram Chinese groenten hieraan toe, met 1 eetlepel chilisaus, 1 theelepel gembersiroop en 1 theelepel ketjap en roerbak dit kort mee.

Beleg de volkoren wrap met een handje sla, 1/4 komkommer in stukjes, een eetlepel zure room en de kip met groenten en rol deze op. Als niet alles op de wrap past, serveer dan de overgebleven kip met groenten erbij/ernaast.

Extra: een glas wijn en een bakje popcorn



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Februari Doelen Challenge

Zondag 12 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

2 volkoren boterhammen met zelfgemaakte eiersalade

Prak 1 hardgekookt ei, een 1/2 eetlepel kwark, 1 snufje paprikapoeder en een eetlepel 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

Biefstuk met champignonsaus en aardappelkroketjes uit de oven

Plaats 5 aardappelkroketjes in een voorverwarmde oven en laat warm/krokant worden.

Snipper 2 sjalotjes, snij 1/2 rode peper in stukjes, hak 1 teentje knoflook fijn en snij 10 champignons in plakjes. Doe een klontje roomboter in een pan en fruit de sjalotje aan samen met de rode peper voor ongeveer 3-4 minuten.

Voeg dan de knoflook en champignons toe. Bak de champignons ongeveer 5-6 minuten op middelhoog vuur. Voeg 50 ml kookroom en zout/peper toe en laat de saus ongeveer 10 minuten indikken.

Bak de biefstuk met zout/peper in een beetje roomboter en laat verder garen (leg na het aanbakken aan beide kanten, na 4 minuten) in aluminiumfolie op een bord/plank.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)