



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Februari Doelen Challenge

### Maandag 20 februari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

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

#### Tussendoor

10 amandelen

#### Avondeten

##### Aubergine Lasagne

Snijd een halve aubergine in plakken en bestrooi ze met peper en zout. Verhit de koekenpan met olijfolie en bak hierin de plakken aan beiden kanten lichtbruin. Leg de plakken op een bord. Voeg opnieuw beetje olie toe aan de koekenpan en bak 100/150 gram rundergehakt hierin rul. Bestrooi het gehakt met peper en zout. Verwarm de oven voor op 200 °C.

Besmeer iedere plak aubergine aan één zijde met Boursin/kruidenkaas. Bouw om en om met aubergine, gehakt en tomaat mooie lagen als een 'lasagne'. Eindig met een plak aubergine met Boursin/kruidenkaas. Bak de aubergine-lasagne 15 minuten in de oven.

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



## Februari Doelen Challenge

### Dinsdag 21 februari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

##### Wrap met sla, kipfilet en komkommer

Besmeer 1 volkoren wrap met mengsel van 1 kleine eetlepel yoghurtmayonaise en 1 theelepel chilisaus. Beleg deze met 3 plakjes kipfilet, beetje rucola sla en reepjes komkommer. Rol de wrap op.

#### Tussendoor

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout/peper

#### Avondeten

##### Kip, zoete aardappel en groene asperges

Verhit de oven voor op 180 graden.

Marineer 100 gram kippendij (of 100 gram stukjes kipfilet) met marinade van 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel honing, sap van halve limoen/citroen en een half teentje knoflook.

Leg de kippendij op een bakplaat in de oven op 180 graden. Kook 1 zoete aardappel (in stukken) beetgaar, giet af en bak in een beetje olijfolie. Draai de kippendij/kipstukjes na 10 minuten om en besprenkel nogmaals met de marinade. Laat in totaal 20 minuten bakken. Wok (of in een grillpan) in de tussentijd 4 groene asperges met een beetje Himalaya zout.

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Februari Doelen Challenge

### Woensdag 22 februari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Een bakje kwark en 2 handen blauwe bessen

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

##### Salade met bacon en mozzarella

Bak 3 plakken bacon in een droge koekenpan en laat afkoelen. Verkruimel de bacon over een bedje sla (naar keuze), met stukjes mozzarella en besprenkel een beetje balsamico azijn erover en versgemalen zwarte peper.

#### Tussendoor

20 pistachenoten

#### Avondeten

##### Volkoren pasta met courgettepesto en ricotta

Kook 75 gram volkoren pasta volgens aanwijzing op de verpakking. Snijd een halve courgette in plakken en bak de plakken in olijfolie, knoflook naar smaak en een beetje zout in ongeveer 3 minuten. Laat afkoelen. Pureer de koud geworden courgette samen met 20 gram ricotta, een handje walnoten, een kwart bosje peterselie, 2 eetlepels water, 1 eetlepel Parmezaanse geraspte kaas en 1 eetlepel olijfolie tot pesto. Serveer de pasta met de pesto en versgemalen peper.

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



## Februari Doelen Challenge

### Donderdag 23 februari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Vasten of alleen een appel

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

##### Salade met biet, appel en ei

Kook 1 ei hard. Meng in een kom 1/2 eetlepel citroensap, 1/2 eetlepel appelazijn en zout/peper. Voeg 100 gram geraspte biet en 1 appel geraspt toe. Voeg 1 eetlepel gehakte peterselie toe. Verdeel het over een bedje (2 handen) rucola sla en garneer met plakjes ei.

#### Tussendoor

20 pistachenoten

#### Avondeten

##### Quinoa Caprese met een stukje vlees, vis of kip.

Bak of gril een stukje vlees, kip of vis.

Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Haal de pan van het vuur, voeg 1 eetlepel balsamico azijn toe, roer door en laat het geheel afkoelen. Halveer 10 cherrytomaatjes, snijd 1 mozzarella bol in stukjes en snijd naar smaak basilicum fijn. Voeg de cherrytomaatjes en mozzarella, basilicum toe aan de quinoa en roer door. Voeg een scheutje olijfolie en peper en zout (naar smaak) toe en roer het geheel nogmaals goed door. Doe een handje rucola op een bord en serveer de quinoa caprese er overheen.

Garneer met 1 eetlepel geroosterde pijnboompitten.

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



## Februari Doelen Challenge

### Vrijdag 24 februari

#### **Direct bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

#### **Ontbijt**

Een bakje kwark en 2 handen blauwe bessen

#### **Tussendoor**

1 paranoot

#### **Lunch**

##### **Bonen-Tonijnsalade (2 personen of ook voor morgen)**

Meng 100 gram kikkererwten en 100 gram kidneybonen, een rode ui en 2 eetlepels verse munt door elkaar. Voeg een blikje tonijn toe, roer alles goed doorelkaar en breng op smaak met verse citroensap en zout/peper.

#### **Tussendoor**

2 rijstwafels met een plakje rosbief, rookvlees of avocado

#### **Avondeten**

##### **Varkenshaas (of een bal gehakt) met rodekool salade**

Was en snijd 10 champignons in plakjes. Snijd 1 ui fijn.

Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 100 gram varkenshaas (in grove stukken) met wat zout en peper (of braad een gehakt bal). Bak in olijfolie de ui en champignons, al roerend in ongeveer 4 minuten. Breng op smaak met zout/peper en een beetje paprika poeder. Voeg 100 ml water en 50 gram crème fraîche toe. Breng aan de kook. Voeg het vlees toe aan de saus en kook afgedekt op laag vuur nog ongeveer 5 minuten. Serveer met een beetje vers gehakte peterselie.

Maak ondertussen de rodekoolsalade: doe in een schaal ongeveer 100 gram verse rode kool, klein gesneden. Strooi er een klein beetje zout overheen. Snijd een appel in kleine stukken en voeg bij de rode kool. Maak een dressing van 1 eetlepel appelazijn, 1 eetlepel citroensap, beetje vers gemalen peper en 2 eetlepels olijfolie. Roer de kool, de appelstukjes en dressing door elkaar.

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Februari Doelen Challenge

### Zaterdag 25 februari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Een bakje kwark en verse ananas stukjes

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

##### **Bonen - Tonijnsalade (van gisteren) of Champignonsoep (4 personen of ook voor morgen)**

Verhit een beetje olijfolie in een pan op hoog vuur. Fruit 1 ui ongeveer 1 minuut. Voeg 500 gram plakjes champignon toe en bak ze ongeveer 2 minuten mee. Blus het geheel af met 1 liter water en voeg 2 groente- of paddenstoelenbouillonblokjes toe. Laat de soep 2 minuten koken. Roer er 2 eetlepel crème fraîche door en breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi voor het opdienen een beetje peterselie eroverheen.

#### Tussendoor

2 rijstwafels met humus

#### Avondeten

##### **Een uitsmijter en een kop/bord Wortel-Appel Soep (4 porties of ook voor morgen)**

Beleg 2 volkoren boterhammen met ham en bak 2 eieren.

Schrap 700 gram wortels en snijd in schijfjes. Schil 2 (rode) appels en snijd het vruchtvlees in blokjes. Rooster 4 eetlepels pompoenpitten 6-8 minuten in een droge koekenpan op matig vuur. Breng in een grote pan 1 liter water met 2 groentebouillonblokjes en de wortel en appel aan de kook.

Laat alles 20-25 minuten zacht worden. Pureer de wortel en appel en breng op smaak met eventueel extra zout/versgemalen peper. Bestrooi de soep op je bord/kom met de pompoenpitten.

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Februari Doelen Challenge

### Zondag 26 februari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Vers fruit met een gekookt ei

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

2 geroosterde volkoren boterhammen met sla, geitenkaas (even in de oven), met een beetje honing erover en een handje walnoten

#### Tussendoor

2 rijstwafels met garnalen, gerookte zalm of makreel

#### Avondeten

##### Kabeljauw met romige prei

Snijd 1 prei in ringen en spoel dit goed af in een vergiet. Dep 100 gram kabeljauw droog met stuk keukenpapier en kruid deze met versgemalen peper en zout.

Verhit een koekenpan met een scheutje olijfolie en roerbak de prei tot het zacht is.

Voeg ongeveer 50 ml room toe aan de prei en laat zachtjes een paar minuten garen en inkoken. Voeg verse dille en wat kerriepoeder naar smaak toe.

Bak in een andere koekenpan (met beetje roomboter) ondertussen de kabeljauw gaar, draai na 3 minuten om en bak nog 2 minuten. Serveer de romige prei op een bord en leg de kabeljauw erop.

Je kunt de maaltijd eventueel aanvullen door er 40 gram zilvervliesrijst bij te koken of bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie.

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Februari Doelen Challenge

### Maandag 27 februari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

##### Brood met zalm

Rooster 2 volkoren boterhammen of roggebrood en beleg met stukjes avocado en plakjes zalm

#### Tussendoor

10 amandelen

#### Avondeten

##### Kalkoen of kip ketjap met bloemkool en gebakken krieltjes

Bak in een beetje olijfolie 4 krieltjes en kook 200 gram bloemkool beetgaar met een beetje zout. Bak in 2 eetlepels olijfolie 100 gram kalkoen of kip (in stukjes) en voeg al bakkend, op het laatst, een scheutje chilisaus, ketjap en gembersaus over de kalkoen (of kip) stukjes. Deze "saus" kun je ook gebruiken over je bloemkool.

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





## Februari Doelen Challenge

### Dinsdag 28 februari

#### Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

#### Ontbijt

Een bakje Griekse yoghurt of kwark met een eetlepel granaatappelpitjes, een eetlepel muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### Tussendoor

1 paranoot

#### Lunch

2 volkoren boterhammen met sla, kipfilet en mosterd en een gekookt ei

#### Tussendoor

2 rijstwafels hüttenkäse en plakjes tomaat

#### Avondeten

##### **Bruine-bonen schotel met noten en ananas (2 porties of 2 personen)**

Bak in een beetje olijfolie, 1 ui (in ringen) en 1 rode paprika (in stukjes). Voeg 250 gram verse ananas (in blokjes), een handje gezouten cashewnoten (grof gehakt), 600 gram bruine bonen (uit blik, goed afspoelen), een ½ eetlepel paprikapoeder en 1 theelepel chilipoeder toe (of een halve rode peper, fijngesneden) en laat heet worden.

Breng het gerecht op smaak met zout/peper en verse peterselie.

Je kunt er eventueel gekookte aardappelen bij eten.

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