



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Maart Strakke Buik Challenge

### Maandag 20 maart Balansdagje (fruit en eiwitten)

#### Bij opstaan

1 glas lauw water met sap van een halve uitgeperste citroen

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

Matig je koffie vandaag (max 4 kopjes, zwart) en drink bij voorkeur groene thee.

#### Ontbijt

1 bakje magere kwark/yoghurt met een eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes appel, 4 walnoten en een snufje kaneel

#### Tussendoor

1 sinaasappel

#### Lunch

1 glas karnemelk (biologisch)

1 gekookt ei

1 volkorencracker met hüttenkäse en plakjes tomaat met zout en peper

#### Tussendoor

1 bakje yoghurt/kwark met kiwi

1 glas granaatappelsap of bietensap

#### Avondeten

Kook 50 gram (zilvervlies) rijst en bak 100 gram kipfilet in stukjes met een beetje zout/peper en als laatste een beetje ketjap eroverheen.

Wok in 2 eetlepels olijfolie 200 gram gemengde groente (bijvoorbeeld wortel, broccoli, prei en bloemkool), breng op smaak met zout/peper en specerijen naar keuze (bijvoorbeeld kerrie, sambal, ketjap, soja etc.)

Voeg de rijst en de kip bij de groente.

#### Extra

1 gekookt ei



## Maart Strakke Buik Challenge

### Dinsdag 21 maart Lente!! (1x per dag koolhydraten)

#### Bij opstaan

Drink 2 glazen water

#### Ontbijt

Bakje kwark of Griekse yoghurt met een kiwi

#### Tussendoor

1 sinaasappel (of ander fruit naar keuze, uit het seizoen)

#### Lunch

##### Waterkers salade

Maak een salade van 2 handen waterkers, 1/2 puntpaprika (in stukjes), een eetlepel pijnboompitten (droog geroosterd) en een eetlepel hummus en wat (eetlepel) bieslook (klein geknipt) erover. Dressing toevoegen van een eetlepel olijfolie, 1 theelepel balsamicoazijn, zout en versgemalen zwarte peper.

#### Tussendoor

Een rijstwafel met hüttenkäse met tomaat

#### Avondeten

##### Mihoenroerbakschotel met gehakt

Bereid 40 gram mihoen volgens de aanwijzing op de verpakking. Bak in een koekenpan met een beetje olijfolie 100 gram rundergehakt (geruld).

Voeg 1 lente ui (klein gesneden), 1 wortel (in plakjes) en 4 roosjes broccoli toe en bak ongeveer 4 minuten. Meng met 1 eetlepel sojasaus en 1 eetlepel chilisaus. Giet de mihoen af en voeg bij de groente. Verwarm nog ongeveer 3 minuten. Verdeel wat verse koriander of verse munt over de mihoen op je bord, eventueel met een beetje limoensap.

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

**Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting**



## Maart Strakke Buik Challenge

### Woensdag 22 maart (Intermittent Fasting)

#### Bij opstaan

Drink 2 glazen water

#### Tot 11.00 uur of 12.00 uur

Ga vasten (check of het kan als je medicijnen gebruikt!) tot 11.00 uur of 12.00 uur. Vind je het te lang om te vasten, neem dan een stukje fruit.

#### Van 12.00 uur tot 20.00 uur

Bijvoorbeeld:

Een bakje kwark van 200 gram met 2 eetlepels ongezoete muesli, 4 walnoten, een eetlepel (gebroken) lijnzaad en stukjes appel of;  
een **scrambled egg met ui, appel en tomaat**

Fruit een klein gesneden uitje in beetje olijfolie, voeg er kleine stukjes appel bij en kleine stukjes tomaat. Klop 2 eieren in een kom los en voeg toe. Rul het ei en ui/ap-pel/tomaat door elkaar, met zout en peper. Eventueel op een volkoren boterham.

#### Tussendoor

10 amandelen en een bakje rauwkost

#### Avondeten

##### **Kidneybonen, rijst & avocado** (veganistisch gerecht)

Maak een salade van 100 gram gekookte (ongeveer 60 gram ongekookt) rijst (zilver-vlies), 100 gram kidneybonen (gewassen, uit blik), een halve avocado (in stukjes), 8 cherrytomaten (gehalveerd), een kleine rode ui (fijn gesneden) en een handje peterselie. Besprenkel met 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 theelepel cider/appelazijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

Voeg eventueel 50 gram blokjes Goudse kaas of andere half harde kaas toe (vegeta-risch) en/of stukjes gebakken kip (niet vegetarisch)

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## Maart Strakke Buik Challenge

### Donderdag 23 maart (3 maaltijden)

#### Bij opstaan

Drink 2 glazen water

#### Ontbijt

##### Citrussalade

Maak een salade van 1 sinaasappel, 1 rode grapefruit (check ook weer bij medicijngebruik!) en een 1/2 citroen + Een volkoren cracker met avocado, beetje zout/peper

#### Lunch

##### Pastasalade (voor 2 personen of ook voor de volgende dag)

Kook water met een teentje knoflook en 70 gram volkoren pasta (volgens aanwijzing op de verpakking). Giet af en spoel er koud water overheen. Snijd een halve komkommer in lengte stukjes, snijd een 10 cherry tomaten doormidden. Maak de salade van de pasta met komkommer, tomaten, 15 zwarte olijven, een blikje tonijn (uit blik op water/olijfolie basis) en een dressing van 2 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels bieslook, eventueel extra knoflook, een paar blaadjes basilicum, zout en versgemalen zwarte peper.

#### Avondeten

##### Kalkoenfilet of stukje zalm of witvis met salade van spinazie, meloen, blauwe bessen en geitenkaas of blauwe kaas en eventueel gebakken krieltjes

Bak in een beetje olijfolie 100 gram kipfilet, zalm of witvis met beetje zout/peper/viskruiden.

Maak een salade van 2 handen jonge spinazie, 100 gram (cantaloupe of galia) meloen (in stukjes), een handje blauwe bessen, 50 gram geitenkaas (half zacht) of blauwe kaas en een paar blaadjes gescheurde munt. Besprenkel met beetje olijfolie/balsamicoazijn/zout/peper. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

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



## Maart Strakke Buik Challenge

### Vrijdag 24 maart (1500 calorieën)

#### Bij opstaan

Drink 2 glazen water

#### Ontbijt

150 gram magere kwark met een eetlepel havermoutvlokken, een eetlepel haverzemelen, een kleine eetlepel gebroken lijnzaad, een handje blauwe bessen, 4 walnoten en eventueel 15 ml honing **406 kcal**

#### Tussendoor

1 paranoot **7 cal**

#### Lunch

##### Wrap met gerookte zalm **351 kcal**

Smeer 1 volkoren tortilla wrap in met 1 eetlepel roomkaas. Beleg de wrap verder met 50 gram gerookte zalm, 1/2 eetlepel kappertjes en 25 gram rucola. Rol de wrap op.

#### Diner

##### Bloemkoolschotel met quinoa & gehakt & feta **702 kcal**

Kook 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng in een pan ruim water aan de kook met een beetje zout en kook hierin 200 gram bloemkoolroosjes in ongeveer 4 minuten beetgaar. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan met knoflook (naar smaak) en rul 100 gram gehakt in ongeveer 2-3 minuten gaar. Verdeel de quinoa over de bodem van een ovenschotel. Leg de bloemkoolroosjes er op en daarna het uitgelekte gehakt. Bestrooi het geheel met (50 gram) feta kaas blokjes of 35 gr Parmezaanse kaas. Zet de schotel voor 15- 20 minuten in de oven op 180 graden.

**Extra:** een stukje pure chocolade (85% cacao) **24 cal**



## Maart Strakke Buik Challenge

### Zaterdag 25 maart (4 maaltijden)

#### **Bij opstaan**

Drink 2 glazen water

#### **Ontbijt**

Een schaaltje kwark of Griekse yoghurt met meloen stukjes en/of blauwe bessen

#### **Lunch**

##### **Bloemkoolsoep met cashewnoten (2 personen of ook voor morgen)**

Kook 600 gram bloemkool. Fruit 4 sjalotjes in een beetje olijfolie en voeg de afgegoten bloemkool toe en 2 theelepels kurkuma, een theelepel geraspte gember, 100 gram cashewnoten en 0,75 l water. Breng aan de kook, pureer en voeg zout/versgemalen zwarte peper en handje koriander toe.

#### **Tussendoor**

Een haring of een stukje makreel (op toast)

#### **Avondeten**

##### **Omelet met paddenstoelen**

Verhit in een klein beetje olijfolie 20 kleingesneden champignons (of andere paddenstoelen naar keuze)

Klop intussen 2 eieren, 2 eetlepels zure room en 2 eetlepels Parmezaanse kaas door elkaar. Doe dit mengsel bij de paddenstoelen en laat 8 minuten zachtjes doorbakken. Strooi er verse peterselie overheen en leg de omelet op een/twee volkoren boterham(men)

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



## Maart Strakke Buik Challenge

### Zondag 26 maart (4 maaltijden)

#### Bij opstaan

Drink 2 glazen water

#### Ontbijt

Vers fruit naar keuze en een gekookt ei

#### Lunch

##### Vegetarische Salade

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 200 gram (beetgaar) gekookte sperziebonen, een handje (droog gebakken) pijnboompitten, handje verse basilicum en een handje volkorencroutons. (bak in een heel klein beetje olijfolie een volkorenboterham om en om bruin in een koekenpan en snij in crouton stukjes). Besprenkel de salade met een dressing van olijfolie, balsamicoazijn en zout/zwarte versgemalen peper.

#### Tussendoor

##### Paprika soep

Bak in beetje olijfolie 1 gesneden ui, knoflook naar smaak en een eetlepel tijm. Snijd 2 rode en 2 gele paprika in stukken en voeg deze ook in de pan. Laat even een beetje aanbakken voor de smaak, blijf roeren. Voeg 1 liter water toe en 2 bouillonblokjes en extra zout/versgemalen peper naar smaak. Laat koken en garen, pureer met een blender tot soep.

#### Avondeten

##### Kipfilet met Broccoli, Spinazie en Cashewnoten

Bak in een beetje olijfolie een kipfilet met beetje zout, paprika poeder en peper. Leg er de laatste minuut een plakje kaas overheen en laat zacht worden. Wok in een beetje olijfolie een handje ongezouten cashewnoten en 4 roosjes broccoli, blijf 5 minuten roeren. Voeg een eetlepel balsamico azijn toe en 200 gram verse spinazie. Blijf omscheppen en roeren voor ongeveer 5 minuten. Bestrooi op je bord met een eetlepel Parmezaanse kaas.

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