



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Maandag 12 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Smoothie bowl van 150 ml Griekse yoghurt met 2 eetlepels blauwe bessen (kan ook diepvries zijn, wel ontdooien). Meng het geheel in een blender of met een staafmixer tot een egale smoothie. Doe dit in een kom en garneer met een eetlepel kokosrasp, 1 eetlepel gebroken lijnzaad en 1 eetlepel zonnebloem-/pompoenpitten.

Lunch

Brood met haring en/of met een stukje makreel en peper.

Avondeten

(Stukje vlees, kip of vis naar keuze of BBQ met) Kool wraps

Bak of gril of van de BBQ vlees, kip of vis en/of voeg stukjes in/bij de wrap.

Maak een wrap van een blad (geblancheerde) koolbladeren (of groene, witte of Chinese kool). Leg deze bladeren open en vul met (varieer naar keuze) stukjes avocado, lente ui, makreelfilet, zeeviersalade, stukjes komkommer, wortel (in lucifers), taugé, radijs, mango) onder aan het blad en rol op.

Gebruik sojasaus, limoensap, vissaus, koriander, munt, zeezout/peper, rode peper, gember, knoflook om dipsausjes te maken.

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Dinsdag 13 juni

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 1 of 2 stuks fruit.

Lunch

Champignonsoep (4 personen of ook voor de volgende dag)

Verhit een beetje olijfolie in een pan op hoog vuur. Fruit 1 ui ongeveer 1 minuut. Voeg 500 gram plakjes champignon(mix) toe en bak ze ongeveer 2 minuten mee. Blus het geheel af met 1 liter water en voeg 2 groente- of champignon bouillonblokjes toe. Laat de soep 2 minuten koken. Roer er 2 eetlepels crème fraîche door en breng de soep op smaak met zout en peper. Strooi voor het opdienen een beetje peterselie eroverheen. Eet de soep met een volkoren pistolet, besmeer met dun laagje kruidenkaas of beleg met rosbief.

Tussendoor

2 rijstwafels met avocado en plakjes zalm
Een appel

Avondeten

BBQ of een biefstuk, tartaartje of een stukje vis (witvis/zalm) met knoflook aardappelpuree en groene aspergetips

Bak in een beetje olijfolie een biefstuk, tartaartje of vis of op bak de BBQ. Maak de aardappel puree: kook 3 aardappelen met 1 teentje knoflook, 10-12 minuten in een pan met water en wat zout totdat ze gaar zijn. Laat uitlekken. Pureer de aardappelen met 3 eetlepels crème fraîche en roer er een eetlepel gesneden bieslook door. Voeg versgemalen zwarte gemalen peper naar smaak toe. Roerbak kort 6 groene aspergetips met een beetje zeezout.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Woensdag 14 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 2 stuks fruit.

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien of met 30 plus kaas of met rosbief

Avondeten

Salade van rucola, seranoham, blauwe druiven en Parmezaanse kaas

Maak een salade van 2 handen rucola sla, 10 gehalveerde blauwe druiven, 1 klein gesneden appel (kleine stukjes), 5 muntblaadjes (kleine stukjes), 8 (gebroken) cashewnoten. Besprenkel de salade met klein beetje olijfolie en balsamicoazijn, met een beetje zout/peper. Maak een dressing van 1 eetlepel (appel)azijn, 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel honing mosterd. Leg 5 plakjes seranoham erover en bestrooi met een handje Parmezaanse kaas (vlokken).

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)

Eet niet meer na 20.00 uur en start met Intermittent Fasting



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Donderdag 15 juni

Bij opstaan

2 glazen water

In de ochtend

Vasten tot 11.00 uur of 12.00 uur. Is deze periode te lang, eet dan 2 stuks fruit.

Lunch

Lunch salade (op een geroosterde volkoren boterham) van een halve avocado (in blokjes), een hardgekookt ei (in plakjes), 2 tomaten (in blokjes), 1/4 komkommer (in stukjes) met een dressing van olijfolie/balsamicoazijn en zout/peper

Tussendoor

Groene smoothie: maak een smoothie in een blender van een handje verse spinazie, een kwart (verse) ananas en 1 banaan.

Avondeten

Gekookte aardappelen met worteltjes en kabeljauw

Kook 2 of 3 aardappelen en 150 gram schoongemaakte wortelen.

Kook 150 gram kabeljauw en na het afgieten besprenkelen met mengsel van eetlepel gesmolten roomboter, eetlepel citroensap en theelepel mosterd.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Vrijdag 16 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, 3 walnoten, een eetlepel (ongezoete) muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren of spelt crackers met hüttenkäse, humus, avocado of gekookt ei en plakjes 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), een handje verse koriander en een dressing van 1 eetlepel olijfolie, 1/2 teentje knoflook, theelepel citroensap, theelepel komijnzaad, snufje cayennepeper en zout.

Tussendoor

Handje amandelen

Avondeten

Kip en gewokte spinazie met gorgonzola en pijnboompitten

Bak een kipfilet in stukjes in beetje olijfolie, theelepel ketjap, theelepel chilisaus en scheutje gembersiroop. Wok 250 gram verse spinazie tot deze geslonken is en roer er 30 gram gorgonzola doorheen en een handje droog geroosterde pijnboompitten.

Roer als laatste de kip ook erdoor. Eventueel aan te vullen met 4 gebakken krieltjes.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Zaterdag 17 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, 3 walnoten, een eetlepel (ongezoete) muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Lunch

Salade van aubergine en tomaat

Leg op een bedje van 50 gram rucola sla 1 plak (in blokjes) gegrilde/gebakken aubergine en 4 cherrytomaten (doormidden gesneden) en besprenkel met beetje olijfolie/ balsamicoazijn en 2 blaadjes basilicum (gescheurd) en zout/peper.

Avondeten

Sardine Salade (2 personen of ook voor de lunch van morgen)

Kook 6 aardappelen en kook 4 eieren. Prak de aardappelen en eieren grof. Laat 1 blikje sardines in water of olijfolie uitlekken en prak ook grof. Meng de aardappelen, ei en sardines met 2 eetlepels olijfolie, 2 eetlepels (yoghurt) mayonaise en 1 eetlepel gehakte verse peterselie. Breng op smaak met wat citroensap, knoflook en zout/peper. Leg op een bedje van sla naar keuze. Ook lekker bij een BBQ.

Extra: schaaltje olijven en een glas wijn



Juni Zomer Fit + Slank(er) Challenge

Zondag 18 juni

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met stukjes appel, 3 walnoten, een eetlepel (ongezoete) muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Lunch

Sardine salade of Koude amandelsoep (2 personen)

Mix 200 gram amandelen in een blender met 600 ml amandel- of sojamelk tot soep. Serveer met een eetlepel granaatappelpitjes, paar blaadjes (gescheurde verse) basilicum en een scheutje olijfolie.

Avondeten

Mini pita-pizza's met salade (2 personen)

Verwarm oven voor op 180 graden.

Was en snijd een rode paprika in dunne reepjes. Snijd een grote 1 ui in halve ringen en snijd 10 champignons in dunne plakjes. Snijd 2 pitabroodjes open en doormidden en verdeel er tomatensaus overheen. Doe de groenten erop en een beetje geraspte kaas. Ongeveer 10-15 minuten afbakken, op een bakplaat met bakpapier, in de oven op 180 graden. Maak extra een salade erbij van 2 handen veldsla met stukjes komkommer, tomaat, stukjes selderij, een handje ongezouten cashewnoten en dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn en naar smaak peper en zout.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)