



## **Fit in Augustus!**

**Maandag 7 augustus**

### **Balansdag Fruit en Ei(witten)**

#### **Start van de dag**

Een glas gekookt (iets afgekoeld) water met sap van 1/2 citroen.  
Drink gedurende de dag 2 liter water.

#### **In de ochtend**

1 appel  
1 gekookt ei

#### **Lunch**

1 gekookt ei  
150 ml yoghurt/kwark met 10 aardbeien  
een glas (biologische) karnemelk

#### **Tussendoor**

2 rijstwafels met hüttenkäse en plakjes tomaat (met beetje zout/peper)

#### **Avondeten**

300 gram gewokte groenten en 100 gram gebakken/gegrilde kipfilet of 100 gram kabeljauw

**Extra:** 1 appel (stukjes warm maken in de oven) met een beetje kaneel



## **Fit in Augustus!**

### **Dinsdag 8 augustus**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Een schaalje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### **Lunch**

##### **2 rijstwafels of volkoren crackers met kruidenkaas/hüttenkäse en gerookte zalm/kipfilet**

Beleg de rijstwafels/crackers met een laagje kruidenkaas of hüttenkäse en met een paar plakken gerookte zalm of kipfilet en fijngesneden dille of kappertjes.

#### **Avondeten**

##### **Penne met gegrilde groenten**

Verwarm de oven voor op 200 graden en zet een pan water met snufje zout op het vuur. Snijd in plakjes/stukjes: 8 champignons, 2 tomaten, 1 kleine courgette en 1 rode paprika. Verdeel deze groenten over een bakplaat of ovenschaal en voeg hier 1 gesnipperde ui en 1 uitgeperst teentje knoflook aan toe. Besprenkel de groente met een beetje olijfolie en breng op smaak met versgemalen peper en Himalaya zout.

Laat 10-15 minuten garen, tot de groenten zacht (beetbaar) en verkleurd zijn.

Voeg aan de pan kokend water 60 gram volkoren penne toe en kook deze volgens de aanwijzingen op de verpakking beetbaar. Als de groenten gaar zijn, pureer deze dan tot saus met een staafmixer (in een kom). (Houd 1 eetlepel gegrilde groenten apart). Giet de penne af, meng met de saus en serveer op een bord met 1 eetlepel Parmezaanse kaas. Serveer de eetlepel groenten over de saus/penne en je kunt eventueel 1 theelepel kappertjes toevoegen en een beetje Italiaanse kruiden naar eigen smaak.

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



## **Fit in Augustus!**

### **Woensdag 9 augustus**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Een schaalje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### **Lunch**

##### **Witlofsalade**

Snijd de onderkant van een stronk witlof. Halveer in de lengte en snijd in reepjes. Doe in een schaal. Snijd een plak verse ananas in stukken en voeg bij de witlof. Pel een mandarijn of sinaasappel en verdeel in partjes. Snijd een appel, een halve paprika en 2 kleine augurken in stukjes. Voeg alles en een eetlepel zilveruitjes toe aan de witlof. Gebruik wat vocht van de zilveruitjes met 3 eetlepels yoghurt mayonaise + beetje mosterd en roer tot een dressing. Breng op smaak met peper en zout. Schep de dressing door de salade.

#### **Avondeten**

##### **Salade met veldsla, feta, kikkererwten, komkommer, ui, pompoenpitten, paprika en peterselie**

Doe in een kom 2 handen veldsla, 100 gram afgespoelde en uitgelekte kikkererwten, 1 kleine rode ui (heel fijn gesneden), handje geroosterde pompoenpitten, 1/4 komkommer en 1/2 rode paprika (in stukjes).

Maak een dressing van 1 eetlepel (appel)azijn, 1 eetlepel fijngehakte peterselie, 2 eetlepels olijfolie en versgemalen peper en (zee-)zout naar smaak.

Serveer de salade op een bord, besprenkel met de dressing en garneer met 30 gram gebrokkelde feta. Ook lekker met extra zwarte olijven.

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



## **Fit in Augustus!**

### **Donderdag 10 augustus**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Een schaalte kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### **Lunch**

##### **Sla van biet met appel en ei**

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

#### **Avondeten**

##### **Maaltijdsalade met veldsla, mango & parmaham**

Verhit in een koekenpan een beetje olijfolie en bak hierin 75 gram parmaham kort knapperig op middelhoog vuur. Laat de Parmaham uitlekken en afkoelen op keukenpapier. Verhit 1 volkoren boterham Verhit in dezelfde pan met nog een beetje olijfolie en bak het brood (om en om0 in circa 5 minuten goudbruin en krokant op laag vuur. Snijd het brood in blokjes tot croutons. Snijd een halve mango in stukjes en een halve rode paprika in reepjes. Verdeel 2 handen veldsla over je bord. Leg hierop de stukjes mango en de reepjes paprika. Besprenkel het geheel met een klein beetje olijfolie. Scheur de parmaham/rauwe ham in stukjes en verdeel dit over de sla. Verdeel de croutons over de sla. Verdeel een handje walnoten gekruimeld en een lepel lijnzaad op je bord over de sla. Je kunt er eventueel 4 gebakken krieltjes bij eten.

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



## **Fit in Augustus!**

### **Vrijdag 11 augustus**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Een schaalte kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### **Lunch**

2 volkoren boterhammen met aardbeien

#### **Avondeten**

##### **Biefstuk of tartaartje met salade van quinoa, broccoli & champignons**

Bak een biefstuk of tartaartje met zout/peper in een beetje olijfolie.

Maak een salade van 50 gram gekookte quinoa, 2 handen rauwe (of heel kort gekookte) broccoli roosjes, 10 gebakken champignons (in plakjes, kort in droge koekenpan gebakken), 2 eetlepels Parmezaanse kaas, een handje walnoten en een eetlepel peterselie. Besprenkel de salade met een beetje olijfolie, balsamicoazijn en zout/versgemalen peper.

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



## **Fit in Augustus!**

### **Zaterdag 12 augustus**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen

#### **Lunch**

##### **"Minipizza's" (9 stukjes, voor 2 personen)**

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd een courgette in de lengte in 3 dikke plakken en deze weer in 3 stukken. Leg ze op een bakplaat en besprenkel met een beetje olijfolie. Snijd 18 zwarte olijven (zonder pit) in stukjes en doe dit ook met 9 champignons. Beleg de stukjes courgette met een plakje kalkoen (of kip-) filet, bestrijk deze met een beetje tomatensaus en leg hier overheen de olijven en champignons met een beetje zout en peper. Rooster de pizza's 7-10 minuten in de oven en de laatste minuut kun je nog een plakje kaas over de "pizza's" leggen en laten smelten.

#### **Avondeten**

##### **Groentetortilla (2 pers)**

Fruit 1 gesnipperde ui met 1 geperst teentje knoflook in een koekenpan in 2 eetlepels olijfolie. Voeg ongeveer 6 gekookte fijngesneden aardappels, een handje taugé, 1 rode paprika en 20 (gesneden in plakjes) champignons toe en bak ongeveer 4 minuten. Klop 4 eieren los met 3 eetlepels melk en 4 eetlepels geraspte kaas en een beetje zout/peper. Giet het eimengsel over het aardappelmengsel en bak op middelhoog vuur. Draai de tortilla na ongeveer 3 minuten voorzichtig om en bak de andere kant.

**Extra:** een glas wijn en een handje amandelen



**Jacqueline van Dijk**

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## **Fit in Augustus!**

### **Zondag 13 augustus**

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Vers fruit en een gekookt ei

#### **Lunch**

##### **Kip Carpaccio**

Leg 2 handen rucola op je bord en verdeel 100 gram kipfilet over de rucola. Meng 1 eetlepel mosterd met 1 eetlepel yoghurt mayonaise en 1 eetlepel olijfolie. Besprenkel de dressing over de carpaccio en bestrooi met 1 eetlepel Parmezaanse kaas, een kleine eetlepel kappertjes, een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en versgemalen zwarte peper.

#### **Avondeten**

##### **Verse zalm met een maaltijdsalade**

Bak de verse zalm (op de huid) ongeveer 16 minuten op gematigd vuur, in een droge koekenpan.

Snijd een volkoren boterham in kleine blokjes en meng met een beetje olijfolie en bak tot croutons in een droge koekenpan. Snijd een 1/2 mango en een 1/2 avocado in stukjes en snijd 5 radijsjes in plakjes. Leg 2 handen verse spinazie op je bord met de croutons, mango, avocado en radijs. Garneer met een paar zontomaatjes en 3 gebroken walnoten. Besprenkel met olijfolie, beetje balsamicoazijn en versgemalen zout/peper. Serveer de zalm over de salade.

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