



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

## September Menu

### Vrijdag 1 september

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

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

#### **Tussendoor**

Een glas water met sap van een halve uitgeperste citroen

#### **Lunch**

##### **Bonensalade**

Maak een salade van een lepel kidneybonen, een lepel mais, een halve paprika, een ½ avocado, 1 tomaat en een ½ lente ui. Maak een dressing van een lepel olijfolie, een theelepel citroensap, peper en zout en een snufje gemalen komijnzaad.

#### **Tussendoor**

Een handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Kabeljauw met een maaltijdsalade van waterkers, (punt)paprika en humus (of avocado)**

Kook/gril 100 gram kabeljauw met een beetje roomboter, citroensap en mosterd. Maak een maaltijdsalade van 2 handen waterkers (of andere slasoort), met 1 rode (punt) paprika in blokjes en een eetlepel humus of een ½ avocado in blokjes. Strooi een handje (droog) geroosterde pijnboompitten eroverheen. Besprenkel met een dressing van 2 eetlepels extra vergine olijfolie, 1 eetlepel balsamicoazijn, snufje zout en versgemalen zwarte peper en een theelepel paprikapoeder (over de humus/avocado). Garneer met een klein beetje (geknipte) bieslook.

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

**Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.**



## September Menu

### Zaterdag 2 september

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel granaatappelpitjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### Tussendoor

Een glas water met sap van een halve uitgeperste citroen

#### Lunch

Een volkoren cracker met een plakje zalm

Een volkoren cracker met humus of kipfilet

Een volkoren cracker met hüttenkäse en plakjes tomaat (en zout/peper)

#### Tussendoor

Een haring of stukje makreel

#### Avondeten

##### Kip met kokos sugarsnaps

Bak de 100 gram kipfilet om en om in beetje olijfolie, verdeel een plakje beenham, 2 schijfjes tomaat en plakje belegen kaas erover. Plaats 10 minuten in een voorverwarmde oven (180 graden). Kook 200 gram sugarsnaps. Rooster 2 eetlepels gemalen kokos in een koekenpan zonder boter of olie in ongeveer 3 minuten knapperig. Laat afkoelen op een bord. Giet de sugarsnaps af en voeg er een kleine eetlepel sojasaus door. Leg het op je bord en garneer met de kokos en een eetlepel gebakken uitjes.

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

**Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.**



## September Menu

### Zondag 3 september

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Vers fruit en een gekookt ei

#### **Tussendoor**

Een glas water met sap van een halve uitgeperste citroen

#### **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 of maak:

##### **Zoete aardappel-broccolisoepp**

Verhit een beetje olijfolie in een pan en fruit 1 ui. Voeg knoflook naar smaak toe en bak ongeveer 2-3 minuten mee. Voeg vervolgens de blokjes van 1 zoete aardappel samen met 250 ml water en 1 bouillonblokje en broccoli roosjes (ongeveer 200 gram), breng aan de kook en laat het geheel 15 minuten zachtjes koken tot de zoete aardappel zacht is. Pureer het geheel en voeg zout/peper naar smaak toe. Je kunt eventueel harissa toevoegen, om het pittiger te maken.

#### **Tussendoor**

Een handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Rijst, groente en een gekookt ei**

Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar en kook een ei. Bak een kleingesneden lente-ui in een eetlepel olijfolie en bak daarna ook 200 gram gewokte groente (bijvoorbeeld een Japanse/Chinese mix) beetgaar. Voeg de rijst toe en een eetlepel sojasaus. Roer alles door elkaar en bak nog ongeveer 2 minuten, al roerend. Snijd je ei in de lengte doormidden en leg deze naast de groenterijst op je bord. Strooi er eventueel gedroogde uitjes overheen.

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



## September Menu

### Maandag 4 september

#### **Bij opstaan**

2 glazen water drinken

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

#### **Ontbijt**

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### **Tussendoor**

Een appel, sinaasappel of fruit van het seizoen

#### **Lunch**

Salade van een handje rucola sla met 10 zwarte olijven, 2 eetlepels stukjes feta kaas en tonijn (uit blik) aangemaakt met zout/versgemalen zwarte peper en 1 eetlepel olijfolie en 1 eetlepel balsamico azijn.

#### **Tussendoor**

Een handje amandelen

#### **Avondeten**

##### **Quinoa met kastanjechampignons & knoflook**

Maak 200 gram kastanjechampignons schoon en snijd in stukjes. Hak een handje peterselie fijn en pers een half teentje knoflook.

Verhit een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de kastanjechampignons beetgaar. Voeg de geperste knoflook toe en roer door de kastanjechampignons. Breng het geheel op smaak met peper & zout.

Kook 50 gram quinoa volgens aanwijzing op de verpakking.

Voeg de quinoa en peterselie bij de champignons en roer door elkaar.

Bestrooi op je bord met een beetje (extra fijngehakte) bladpeterselie en 2 eetlepels Parmezaanse kaas.

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

**Kies voor extra rauwkost als je trek tussendoor krijgt, zoals bijvoorbeeld stukjes paprika, komkommer, radijs, bleekselderij, tomaat, wortelen, gekookte bietjes en stukjes bloemkool.**



## September Menu

### Dinsdag 5 september

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met 2 handen blauwe bessen of 2 eetlepels granaatappelpitjes

#### Tussendoor

Een appel, sinaasappel of fruit van het seizoen

#### Lunch

##### **SALADE met makreel:**

- Een bord veldsla (75 gram)
- Kook 100 gram haricot verts/sperziebonen beetgaar en meng deze door de sla
- 1 lente-uitje in ringen
- 100 gram stukjes makreel
- 10 zwarte olijven
- Klop in een kom citroensap van een halve citroen met olijfolie, zout en peper naar smaak tot een dressing

#### Avondeten

Bal gehakt of ander vlees/kip/vis of geen vlees met **Spinazie stampot**

Maak een bal gehakt/bak-gril het vlees/vis/kip en kook 2 aardappelen in een laagje water met een snufje zout in ongeveer 15 minuten gaar, stamp ze fijn.

Fruit een ui in een beetje olijfolie en wok 300 gram verse spinazie. Giet het water dat vrijkomt af. Voeg de aardappelen en gewokte spinazie samen, roer een volle eetlepel boursin light (of andere kruidenkaas) erdoor en 1 gekookt geprakt ei.

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



## September Menu

### Woensdag 6 september

#### Intermittent Fasting (je eet in een periode van 8 uur en vast 16 uur)

##### Bij opstaan

2 glazen water drinken en drink 1,5 - 2 liter water op een dag

##### In de ochtend

Sla je ontbijt over of neem 1-2 stuks fruit

##### In de middag

#### Eet tussen 12.00 en 20.00 uur en kies bijvoorbeeld voor onderstaande suggesties

Een bakje kwark met stukjes appel, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel muesli, een eetlepel pompoenpitten en een snufje kaneel of:

2 volkoren knäckebröd met kipfilet en mosterd en/of met een gekookt ei en plakjes tomaat of:

2 handen gemengde salade, met olijfolie/balsamicoazijn/zout/peper/honing en gebrokkelde blauwe kaas en een handje walnoten

##### Eventueel extra:

Een haring of:

Een kopje **Broccoli-courgettesoep**

Verhit een beetje olijfolie en fruit 1 ui 3 minuten.

Bak een kleine courgette (in stukken) kort mee. Blijf omscheppen.

Voeg 300 gram broccoli toe en vul water totdat broccoli en courgettes net onder water staan, voeg 1 bouillontablet toe. Laat 4 minuten zacht koken.

Pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.

##### Avondeten

#### Gebakken aardappelen met salade van little gem, blauwe druiven, meloen en feta of geitenkaas

Bak 10 aardappelschijfjes in een beetje olijfolie, met een klein gesneden ui.

Maak sla van een stronk little gem (gesneden) of sla naar keuze met 150 gram galia meloen (in blokjes), een handje blauwe druiven, een handje munt en 100 gram gebrokkelde fetakaas of geitenkaas. Besprenkel met dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel balsamicoazijn en zout/peper.

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

**Eet niet meer na 20.00 uur**



## September Menu

### Donderdag 7 september

#### Intermittent Fasting (je eet in een periode van 8 uur en vast 16 uur)

##### Bij opstaan

2 glazen water drinken en drink 1,5 - 2 liter water op een dag

##### In de ochtend

Sla je ontbijt over of neem 1-2 stuks fruit

##### In de middag

#### Eet tussen 12.00 en 20.00 uur en kies bijvoorbeeld voor onderstaande suggesties

Een bakje kwark met granaatappelpitjes, een eetlepel gebroken lijnzaad, een eetlepel muesli, een eetlepel pompoenpitten en een snufje kaneel of:

3 rijstwafels of volkoren crackers met een plakje zalm, humus en of kipfilet of:

2 handen gemengde salade, met olijfolie/balsamicoazijn/zout/peper/honing en gebrokkelde blauwe kaas en een handje walnoten

##### Eventueel extra:

Een haring of:

Een kopje **Broccoli-courgettesoep**

Verhit een beetje olijfolie en fruit 1 ui 3 minuten.

Bak een kleine courgette (in stukken) kort mee. Blijf omscheppen.

Voeg 300 gram broccoli toe en vul water totdat broccoli en courgettes net onder water staan, voeg 1 bouillontablet toe. Laat 4 minuten zacht koken.

Pureer met een staafmixer. Breng op smaak met peper en zout.

##### Avondeten

#### Pasta met zalm & spinazie

Kook 50 gram volkoren pasta volgens aanwijzingen op de verpakking.

Snipper 1 ui en fruit deze in een koekenpan. Voeg 2 handen verse spinazie toe, laat

slinken. Doe de afgegoten pasta in de koekenpan. Roer er 50 gram crème fraîche door en 2 eetlepels water. Roer er stukjes (100 gram) gerookte zalm door met versgemalen zwarte peper. Strooi er verse dille of bieslook over.

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

**Eet niet meer na 20.00 uur**



## September Menu

### Vrijdag 8 september

**Intermittent Fasting (je eet in een periode van 8 uur en vast 16 uur)**

#### Bij opstaan

2 glazen water drinken en drink 1,5 - 2 liter water op een dag

#### In de ochtend

Sla je ontbijt over of neem 1-2 stuks fruit

#### In de middag

**Eet tussen 12.00 en 20.00 uur en kies bijvoorbeeld voor onderstaande suggesties**

Een bakje kwark met 2 handen blauwe bessen of:

3 rijstwafels of volkoren crackers met een plakje zalm, humus en of kipfilet of:

Een omelet op 2 volkoren boterhammen, met een bakje rauwkost

#### Eventueel extra:

Een haring of:

Een kopje **Champignonsoep (4 personen of 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 groentebouillonblokjes (of champignonbouillonblokjes) toe. Laat de soep 2 minuten koken. Roer er 2 eetlepels crème fraîche door en breng de soep op smaak met zout & peper en peterselie naar smaak.

#### Avondeten

**Rijst met munt en granaatappel-olijvensaus**

Verhit de oven op 180 graden. Kook 50 gram zilvervliesrijst beetgaar, giet af en laat 5-10 minuten staan met 4 takjes munt eroverheen. Maak de saus.

Snijd ongeveer 15 groene (ontpitte) olijven in dunne plakjes en doe deze in een kom.

Voeg 3 eetlepels granaatappelpitjes toe, 5 gebroken walnoten, 2 eetlepels olijfolie, 1 theelepel knoflookpasta (of een halve verse teen gehakte knoflook) en een snufje zout en versgemalen peper. Roer alles door elkaar. Haal de blaadjes van de munttakjes en pluk de blaadjes munt klein en roer door de rijst. Doe de rijst in een ovenschaal en de saus eroverheen. Laat de ovenschaal ongeveer 10 minuten in de oven. Haal de schaal uit de oven en voeg feta-blokjes (ongeveer 25 gram) erover en eventueel extra verse muntblaadjes naar smaak.

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

**Eet niet meer na 20.00 uur**





## September Menu

### Zaterdag 9 september

#### **Bij opstaan**

Direct 2 glazen water drinken

#### **Ontbijt**

Een bakje kwark met 2 eetlepels ongezoete muesli, een eetlepel gebroken lijnzaad, een appel in stukjes, 3 walnoten en een snufje kaneel

#### **Lunch**

Een kopje champignonsoep van gisteren met 3 rijstwafels of volkoren crackers met een plakje zalm, humus en of kipfilet

#### **Avondeten**

##### **Krieltjes met broccoli en pestosaus (en kip)**

Bak 4 krieltjes in een beetje olijfolie. Kook 250 gram broccoliroosjes beetgaar. Snijd 1 kleine ui in stukjes, kruid 100 gram kipstukjes naar smaak en verhit 2 eetlepels olijfolie in een wokpan. Bak de kipstukjes gaar en bruin en schep deze uit de pan (houd apart). Fruit de ui glazig in de overgebleven olie en voeg 1 uitgeperst teentje knoflook toe en laat 1 minuut zachtjes meebakken. Doe de kipstukjes bij de ui en knoflook en roer hier 2 eetlepels pestosaus en 1 eetlepel kookroom door. Voeg als laatste de broccoli erdoor. Leg de krieltjes je op je bord, met daarnaast de broccoli-kip saus.

Breng de saus op smaak met versgemalen peper en garneer het met verse basilicum, droog geroosterde (handje) pijnboompitten en een beetje Parmezaanse kaas.

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



## September Menu

### Zondag 10 september

#### Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

#### Ontbijt

**1 banaan pannenkoek;** prak een banaan en voeg deze samen met een geklutst ei en bak in een beetje olijfolie. Bedek eventueel met vers fruit of kokosrasp.

#### Lunch

**Paddenstoelenragout:** Veeg 150 gram champignons schoon en snijd in plakjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie en voeg de paddenstoelen toe. Blijf roeren en voeg peper en zout naar smaak toe en ½ kleine rode peper (heel klein gesneden), 1 eetlepel zure room, 2 eetlepels fijngehakte peterselie en 1 eetlepel fijngehakte rozemarijn. Schep de ragout op een geroosterde spelt of volkoren boterham.

#### Avondeten

##### Kip met groentelasagne

Grill of bak 100 gram kipfilet, kan ook zonder kip.

Snijd een kleine courgette in plakjes met een kaasschaaf. Grill de plakjes courgette kort in pan of grill oven. Fruit een ui en bak 1 rode paprika in stukjes en 4 tomaten en een kleine aubergine in blokjes in wat olijfolie. Schep het mengsel in een ovenschaal en bedek met de plakken courgette en leg hierover een bol mozzarella (in plakken gesneden). Bak de lasagne nog ongeveer 15 minuten af op 180 graden in de oven.

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