



Fit in Augustus!

Maandag 21 augustus

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 stukjes appel, 3 walnoten en een snufje kaneel

Lunch

2 boterhammen met haring of besmeer een kleine volkoren wrap met (light) kruidenkaas en beleg deze met 3 plakjes gerookte zalm, een handje rucola, een beetje bieslook of dille en reepjes komkommer

Avondeten

Salade van quinoa met mango (vegetarisch)

Bereid 50 gram quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Schep de quinoa in een kom en rul de quinoa los met een vork. Laat de quinoa afkoelen. Roer voorzichtig mangoblokjes van 1 mango, 1 kleingesneden lente-uitje, 1 handje kokosnootschaafsel, 1/2 kop gedroogde cranberries en een handje cashewnoten door de quinoa, zodra deze is afgekoeld tot kamertemperatuur. Doe 2 eetlepels olijfolie in een kleine kom en klop 2 eetlepels witte wijnazijn, 2 eetlepels mosterd en een theelepel kerriepoeder door de olijfolie. Breng het geheel op smaak met wat versgemalen peper en eventueel een snufje zout. Lepel de dressing door de quinoa. Leg een handje verse spinazieblaadjes op je bord en schep daar de quinoa op.

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



Fit in Augustus!

Dinsdag 22 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Wentelteefje met blauwe bessen: Meng 50 ml karnemelk (biologische) met 1 ei, 1 theelepel kaneelpoeder en een theelepel vanillesuiker. Dompel een volkorenboterham in het mengsel. Verhit een klein beetje olijfolie in een koekenpan en bak het wentelteefje om en om bruin in ongeveer 3 minuten. Verwarm een handje blauwe bessen en verdeel over het wentelteefje.

Lunch

Garnalensalade: meng 2 kerstomaten (doormidden gesneden), een 1/4 stengel selderij (fijngesneden), 1 eetlepel fijngesneden ui, 2 eetlepels humus of mayonaise op basis van olijfolie, 1 theelepel limoensap, 1 theelepel fijngesneden koriander (of peterselie) en 100 gram garnalen. Leg op je bord een handje verse spinazie en daarover heen de garnalensalade.

Avondeten

Biefstuk of een kipfilet met champignonsaus en aardappelkroketjes uit de oven

Plaats 5 aardappelkroketjes in een voorverwarmde oven en laat warm/krokant worden.

Snipper 2 sjalotjes, snijd 1/2 rode peper in stukjes, hak 1 teentje knoflook fijn en snijd 10 champignons in plakjes. Doe een klontje roomboter in een pan en fruit het sjalotje aan samen met de rode peper voor ongeveer 3-4 minuten.

Voeg dan de knoflook en champignons toe. Bak de champignons ongeveer 5-6 minuten op middelhoog vuur. Voeg 50 ml kookroom (of 2 eetlepels crème fraîche) en zout/peper toe en laat de saus ongeveer 10 minuten indikken.

Bak de biefstuk (of kipfilet) met zout/peper in een beetje roomboter en laat verder garen (leg na het aanbakken aan beide kanten, na 4 minuten) in aluminiumfolie op een bord/plank.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Woensdag 23 augustus Intermittent Fasting

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

In de ochtend tot 12.00 uur niet eten (IF) of:

1 appel en/of 1 kiwi

Intermittent Fasting: eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur en eet niet tussen 20.00 uur en 12.00 uur (in 8 uur eten en 16 uur vasten).

Vanaf 12.00 uur

2 roereieren met 2 tomaten (klein gesneden), 1 gesnipperde ui, 10 gesneden gebakken champignons op 2 plakjes rosbief.
Of 2 haringen of stukjes makreel op brood

Tussendoor

Maak **groentesoep** van 500 ml gekookt water en 250 gram soepgroente en 1 bouillonblokje

Avondeten

Sperziebonen met ui, champignons en kalkoenstukjes

Voeg 200 gram sperziebonen toe aan kokend gezouten water. Marineer ondertussen 100 gram kalkoenstukjes naar smaak met bijvoorbeeld 2 el olijfolie en kipkruiden (of versgemalen peper en zout) en knoflookpoeder. Snipper 1 ui fijn en snijd 10 champignons in plakjes. Giet na 10 minuten koken de sperziebonen af en zet deze apart.

Verhit een wok met 1 eetlepel olijfolie en voeg hier de ui en champignonplakjes aan toe. Voeg dan de kalkoenstukjes toe en laat deze bruin en gaar worden.

Doe de sperziebonen in de wok en roerbak deze nog 2 minuten mee.

Serveer op een bord en garneer met een handje cashewnoten.

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

Na 20.00 uur niet meer eten, wel drinken



Fit in Augustus!

Donderdag 24 augustus Intermittent Fasting

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

In de ochtend tot 12.00 uur niet eten (IF) of:

1 appel en/of 1 kiwi

Intermittent Fasting: eet gezond tussen 12.00 uur en 20.00 uur en eet niet tussen 20.00 uur en 12.00 uur (in 8 uur eten en 16 uur vasten).

Vanaf 12.00 uur

150 ml Griekse yoghurt of kwark, 2 eetlepels ongezoete muesli, 1 eetlepel gebroken lijnzaad, stukjes peer, snufje kaneel en een handje walnoten

Tussendoor

2 volkoren crackers met kipfilet en een bakje rauwkost

Avondeten

Penne (pasta) met zalm & spinazie

Kook 60 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

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



Fit in Augustus!

Vrijdag 25 augustus met 3 eetmomenten

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Groene smoothie bowl

Doe 50 gram verse spinazie, 1 banaan, 25 gr havermout en 150 ml magere kwark in een blender en maal fijn. Eventueel iets verdunnen met water. Doe het geheel in een kom, garneer met wat kokosrasp en wat stukjes mango/ananas (en eet met een lepel).

Lunch

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/appel/tomaat door elkaar, met zout en peper. Eventueel op een volkoren boterham.

Avondeten

Kidneybonen, rijst & avocado (vegetarisch gerecht)

Maak een salade van 100 gram gekookte zilvervliesrijst (ongeveer 60 gram ongekookt gewogen), 100 gram kidneybonen (gewassen, uit blik/pot/zak), een halve avocado (in stukjes), 8 cherrytomaten (gehalveerd), een kleine rode ui (fijngesneden) en een handje peterselie.

Besprenkel met 1 eetlepel extra vergine olijfolie, 1 theelepel appel-(cider)azijn en snufje zout/versgemalen zwarte peper.

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

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



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Fit in Augustus!

Zaterdag 26 augustus

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

Lunch

1 volkoren boterham en 1 volkoren cracker met rookvlees, kipfilet, rosbief, ei, avocado (boterham en cracker verder aankleden met sla en groenten/rauwkost naar wens).
En 100 ml yoghurt/magere kwark met 3 aardbeien

Avondeten

Broccoli rijst met bosui, knoflook, paksoi en shiitake (of met kastanje champignons)

Wok in een beetje olijfolie 1 bosui (in kleine stukjes), 150 gram shiitake (of een paddenstoelen mix of kastanje champignons) en een beetje knoflook. Voeg er 2 eetlepels oestersaus doorheen en laat ongeveer 2 minuten (al roerend) doorbakken. Haal het uiteinde van 1 stronk paksoi af, was 4 bladeren goed, snijd deze in dunne reepjes en voeg dit toe. Voeg ook 200 gram broccoli rijst erbij en laat warm en beetgaar worden, al roerend ongeveer 6 minuten. Voeg zout/zwarte peper naar smaak toe.

Extra: een glas wijn en een handje noten



Fit in Augustus!

Zondag 27 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Lunch

Wrap met gerookte zalm

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 en snijd in stukjes.

Tussendoor

Handje ongezouten amandelen en stukjes komkommer

Avondeten

Gebakken aardappelschijfjes met venkelsalade met witlof en appel

Verhit in een hapjespan 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel roomboter en bak 100 gram aardappelschijfjes goudgeel en knapperig (met deksel op de pan, regelmatig omscheppen).

Maak ondertussen een salade van 1/2 venkel (in hele dunne plakken), 1 witlof in dunne ringen, een appel in kleine blokjes, 1/2 avocado in blokjes en giet er een vinaigrette overheen van 1 eetlepel olijfolie, 1/2 eetlepel witte wijnazijn, 1 theelepel mosterd en sap van 1/2 citroen, zout/peper.

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Maandag 28 augustus Balans (soep) dag

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

Lunch

Tosti "Caprese"

Beleg 2 volkoren boterhammen met dingesneden mozzarella, tomaat en 2 blaadjes basilicum (gesneden). Leg de boterhammen op elkaar en bak in tosti ijzer, anti aanbak pan of in de oven.

Avondeten

Broccolisoepp met courgette en Parmezaanse kaas

Was ½ broccoli en ¼ courgette en snijd deze in stukken.

Verwarm 2 eetlepels olijfolie in soeppan en fruit hierin 1 gesneden sjalotje en 1 teentje knoflook (fijngesneden). Voeg de broccoli en courgette toe en roerbak deze even mee.

Voeg 400 ml groentebouillon toe, breng het geheel aan de kook en laat het 5 minuten garen. Pureer de soep met een staafmixer en breng het op smaak met versgemalen peper, zout, 1 theelepel kurkuma en 1 theelepel paprikapoeder. Doe de soep in een kom en garneer met een beetje Parmezaanse kaas vlokken.

Tip 1: voeg 75 gram gekruide en gebakken kipstukjes toe aan je kom soep

Tip 2: voeg meer broccoli, courgette en bouillon toe voor meerdere porties (meerdere dagen)

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



Fit in Augustus!

Dinsdag 29 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Toast ei gezond met tomaat, paprika en komkommer

Snijd 1 hardgekookt ei in schijfjes. Beleg een geroosterde volkoren boterham met schijfjes tomaat, schijfjes komkommer, reepjes paprika en de schijfjes hardgekookt ei. Breng op smaak met peper en zout.

Lunch

Rosbief-salade

Leg op een bedje van (rucola) sla 5 plakjes rosbeef en daaroverheen 6 zilveruitjes en kleingesneden stukjes augurk. Schenk hierover een beetje olijfolie en 1 theelepel balsamicoazijn.

Eventueel met kom broccolisoup (restant van gisteren).

Avondeten

Kaas-Broccoli Pasta

Kook 70 gram volkoren macaroni.

Wok 200 gram broccoli beetgaar. Roer de broccoli roosjes door de macaroni in een ovenschaal en voeg 50 gram hüttenkäse, 2 eetlepels geraspte belegen kaas en 2 eetlepels Parmezaanse geraspte kaas erbij. Roer dit door elkaar en plaats nog 7 -10 minuten in de oven (180 graden).

Extra: stukje pure chocolade (minimaal 85% cacao)



Fit in Augustus!

Woensdag 30 augustus (Citroen) Sapvastendag

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

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

Citroen-ahornsap dag: Ontgiften – herstellen - afvallen

Maak 2 liter citroen-ahornsap voor 1 dag:

- 1,6 liter water;
- 200 ml ahornsiroop (te koop bij veel supermarkten);
- 200 ml versgeperst citroensap;
- 1 kleine theelepel cayennepeper (of later snufje toevoegen aan ingeschonken glas sap, ca. 1/10 tl per longdrink-glas).

Of per glas:

Meng per longdrink-glas (van ca. 0,2 liter) 2 eetlepels citroensap (ongeveer een halve citroen) met 2 eetlepels Ahornsiroop en voeg daar warm of koud water aan toe met een snufje cayennepeper (ca. 1/10 theelepel).

Drink over de dag 8-12 longdrinkglazen (ca. 2 liter per dag):

Gedurende de ochtend: 3 of 4 glazen citroen-ahornsap;

Gedurende de middag: 3 of 4 glazen citroen-ahornsap.

16.00 uur

2 volkoren crackers óf 2 rijstwafels met hüttenkäse, plakjes tomaat en peper + zout

Avondeten:

250 gram rauwkost of gewokte Hollandse groente met 100 gram gebakken/gegrilde kip of witvis of ongepaneerde vleesvervanger of 2 gekookte (geprakte) eieren met 400 gram gewokte spinazie.

Deze dag geen koffie, wel groene thee en water.

Na 20.00 uur niet meer eten 💪



Fit in Augustus!

Donderdag 31 augustus

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

1 schaaltje kwark of Griekse yoghurt met stukjes appel, 3 walnoten en een snuffje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Tussendoor

1 haring of een stukje makreel

Avondeten

Bonen met gehakt, ui, knoflook, paprika, bleekselderij, tomatenstukjes (2 personen of 2 porties)

Kruid 150 gram mager rundergehakt met wat versgemalen peper en zout. Verhit een hapjespan en bak het gehakt rul en gaar. Voeg 1 gesneden ui en 1 uitgeperst teentje knoflook toe en laat even mee fruiten. Voeg dan 1 groene paprika (stukjes) en 2 stengels bleekselderij (in reepjes toe) en laat kort meebakken. Voeg 1 blikje tomatenstukjes toe en laat het geheel 10 minuten zachtjes sudderen. Voeg naar smaak wat extra water aan de saus toe en voor wat pit een snuffje chilipoeder/zout/peper. Als alles gaar is, kan 1 pot bruine bonen of kidneybonen (uitgelekt, gewassen) aan het mengsel toegevoegd worden. Serveer op een bord met een handje ijsbergsla en garneer met een beetje verse basilicum

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