



September Menu

Maandag 11 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

Maak een salade van:

2 handen rucola sla, 2 gedroogde tomaten, kleingesneden 10 olijven, 50 gram feta kaas (in blokjes), 1/2 blikje tonijn en dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel appelazijn of balsamicoazijn. Peper/zout naar smaak. Of:

Een wrap met kruidenkaas en plakjes zalm

Avondeten

Omelet met geitenkaas en walnoten

Rooster een handje walnoten in een droge pan en leg apart. Fruit in 1 eetlepel olijfolie 1 gesnipperde ui, 100 gram diverse (Hollandse) groente (met zout/peper) en haal ook uit de pan. Klop 2 eieren los en voeg 2 eetlepels melk of light kookroom toe. Verhit een lepel olijfolie en laat het ei ongeveer 5 minuten zachtjes stollen tot omelet. Leg de omelet op je bord, vul deze met de ui, groente en 50 gram zachte geitenkaas en klap dicht. Bestrooi met de walnoten.

Tip: je kunt in plaats van geitenkaas ook "gewone" (30+) kaas gebruiken

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



September Menu

Dinsdag 12 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

Maak een salade van:

2 handen rucola sla, 2 gedroogde tomaten, kleingesneden 10 olijven, 50 gram feta kaas (in blokjes), 1/2 blikje tonijn en dressing van 1 eetlepel olijfolie en 1 theelepel appelazijn of balsamicoazijn. Peper/zout naar smaak. Of: **Tomatensoep met een geroosterde volkoren boterham met kruidenkaas**

Fruit een ui en knoflook in een beetje olijfolie, voeg 4 tomaten (in 4- ren) toe en 1 theelepel komijnpoeder, 1 snufje chilipoeder en een laurierblaadje. Voeg vervolgens 300 ml heet water en 1/2 groentebouillonblokje toe.

Voeg nog een handje cherrytomaten toe (gehalveerd) en breng aan de kook. Laat 5 minuten pruttelen tot de tomaten zacht zijn. Je kunt er nu voor kiezen de soep te pureren of niet. Voeg zout en verse zwarte peper toe en verse blaadjes basilicum.

Avondeten

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

Bak een stukje vlees, kip of vis en voeg de stukjes bij de wrap.

Maak een wrap van een blad (geblancheerde) koolbladeren (of groene, witte of Chinese kool). Leg deze bladeren open en leg de vulling (varieer naar keuze) zoals stukjes avocado, lente ui, makreelfilet, zeewiersalade, 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 pure chocolade (85% cacao)



September Menu

Woensdag 13 september 3 eetmomenten op de dag

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

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

Lunch

2 geroosterde volkoren boterhammen met avocado, 2 zongedroogde tomaat (in stukjes), eventueel een handje boerenkool, beetje balsamicoazijn en zout/versgemalen zwarte peper of twee volkoren boterhammen met een gebakken ei, tomaat en ui.

Diner

Zoete aardappelstampot met hüttenkäse

Kook 200 gram zoete aardappelen en 150 groenten (bijvoorbeeld broccoli, prei of andijvie) samen gaar. Giet af en schep 25 gram hüttenkäse kaas erdoor en stamp tot grove puree. Schep 1 kleingesneden bosui en 100 gram (gerookte of gebakken stukjes) kip erdoor en breng op smaak met peper en zout. Roer er 25 gram extra hüttenkäse door en strooi bij het serveren er eventueel extra pecorino of Parmezaanse kaas overheen.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

September Menu

Donderdag 14 september **3 eetmomenten op de dag**

Direct bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

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

Lunch

Een stuk makreel (met zout/peper) op 2 (geroosterde) volkoren boterhammen.

Diner

Salade met waterkers, broccoli, kip en koriander

Maak een salade van 2 handen waterkers (verwijder de grotere takjes), 1/2 rode paprika in reepjes, 100 gram (rauwe of net "de kook eroverheen") broccoliroosjes, 1 lente ui/bosui in ringetjes, 1/2 rode peper in kleine reepjes en een handje koriander (fijngesneden).

Voeg ook 1 kipfilet (100 gram) in stukjes, gegrild of gebakken, met beetje zout/peper toe en de dressing: eerst een beetje olijfolie over de salade met wat fijngemalen zwarte peper/ beetje zout en daarna de mosterddressing: 2 eetlepels olijfolie met 1 eetlepel honing mosterd en 1 eetlepel yoghurt mayonaise.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



September Menu

Vrijdag 15 september **3 eetmomenten op de dag**

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaalte met kwark en stukjes verse ananas, een snufje kaneel, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Lunch

2 (geroosterde) boterhammen met rosbief en komkommersalade

Maak een salade van 1/4 komkommer (in blokjes), 1/4 lente-ui (in stukjes), 2 eetlepels yoghurt, 1 eetlepel yoghurtmayonaise, 1 theelepel balsamicoazijn en zout en peper. Rooster 2 volkoren boterhammen, verdeel de komkommersalade over het brood. Beleg met 6 plakjes rosbief (en zout/versgemalen peper) en garneer eventueel met een handje alfalfa of met kleine augurk blokjes.

Avondeten

Mihoenroerbakschotel met gehakt

Bereid 60 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), 2 wortels (in plakjes) en 200 gram groene asperges toe en roerbak ongeveer 4 minuten. Meng met 2 eetlepels sojasaus en 1 eetlepel chilisaus. Giet de mihoen af en voeg bij de groente. Verwarm nog ongeveer 3 minuten. Verdeel een beetje verse koriander of verse munt over de mihoen op je bord en eventueel met een beetje (vers) limoensap en een paar cashewnoten.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



September Menu

Zaterdag 16 september

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een schaaltje met kwark en stukjes verse ananas, een snufje kaneel, een eetlepel muesli en een eetlepel gebroken lijnzaad.

Tussendoor

Een banaan, appel of sinaasappel

Lunch

Linzensoep met kokosmelk (4 personen of voor 4 porties) Verhit 1 eetlepel olijfolie en bak 1 gesnipperde ui en teentje knoflook ongeveer 1 minuut.

Voeg 1 theelepel kerrie en 150 gram gedroogde linzen toe en roer het mengsel ook weer 1 minuut. Voeg 250 ml magere kokosmelk, 1 liter water en 2 groente bouillon-blokjes toe. Breng de soep aan de kook en laat 20 minuten garen op laag vuur.

Pureer de linzensoep met een staafmixer en breng op smaak met zout/peper.

Strooi bij het opdienen verse koriander erover.

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Tagliatelle met groenten en feta of Parmezaanse kaas

Kook 50 gram volkoren tagliatelle (of andere volkoren pasta) volgens aanwijzing op de verpakking. Snijd ondertussen 1 rode ui fijn, 1/4 aubergine, 1/2 rode paprika en 1/4 courgette in stukjes. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een wok/hapjespan en smoor de ui in 2 minuten glazig. Voeg de stukjes aubergine, paprika, courgette en 4 cherry tomaatjes (gehalveerd) toe. Bak ongeveer 8 minuten en roer regelmatig. Giet de pasta af en roer de groente door de pasta.

Laat nog 1 minuut op laag vuur staan en voeg verse basilicum en 25 gram feta kaas (of Parmezaanse kaas) toe.

Wil je geen groente overhouden, maak dan meer en je kunt het morgen gebruiken voor de lunch of avond eten.

Extra: een glas wijn en een schaaltje noten naar keuze



September Menu

Zondag 17 september

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit en een gekookt ei

Tussendoor

Een banaan, appel of sinaasappel

Lunch

2 rijstwafels met rucola, zalm en hüttenkäse

Meng 50 gram gerookte zalmsnippers met 50 gram hüttenkäse, 1/2 theelepel mosterd, 1/2 theelepel honing en wat geknipte bieslook door elkaar en doe dit op de rijstwafels met een beetje rucola sla.

Tussendoor

Een handje cashewnoten

Avondeten

Spaghetti met paddenstoelen

Snipper 1 kleine rode ui en 1 teen knoflook fijn. Veeg 20 champignons of gemengde paddenstoelen schoon en snijd deze in plakjes. Kook 70 gram volkoren spaghetti volgens de beschrijving op de verpakking. Voeg aan het kookwater 1 champignon bouillonblokje toe. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een hapjespan/wok en bak de ui en knoflook glazig. Voeg de paddenstoelen toe en laat even bakken toe deze gaar zijn. Roer door dit mengsel 125 ml crème fraîche en 3 eetlepels champignonbouillon (haal uit de pasta pan), tot het een saus wordt.

Breng op smaak met versgemalen zwarte peper. Giet de pasta af en voeg dit toe aan de champignonsaus. Leg een handje rucola sla op een bord, schep de spaghetti met saus erover en garneer met een eetlepel Parmezaanse kaas, versgemalen zwarte peper en peterselie naar smaak.

Extra: stukje pure chocolade (min 85% cacao)