



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Oktober Menu

Maandag 16 oktober

Bij opstaan

Direct 2 glazen water

Ontbijt

Een bakje kwark met verse ananas stukjes

Lunch

Pompoensoep (2 personen)

Ontpit de pompoen en snij in stukken, besprenkel met wat olijfolie en bak het vruchtvlees 40 minuten in een oven van 180 graden. Rooster 2 handjes hazelnoten en maal fijn met een roller/vijzel. Bak 1 rode ui, met een snufje zout in beetje olijfolie.

Bak 1 gesneden wortel en 1 stengel bleekselderij 5 minuten mee en voeg een teentje knoflook en theelepel kurkuma toe. Doe de pompoenstukken ook in de pan en 500 ml water met 1 groentebouillonblokje. Voeg 1 blik tomaten uit blik toe en breng het geheel aan de kook en laat daarna sudderen totdat alles zacht is. Maak er een gladde soep van met een blender en breng op smaak met zout/peper en garneer met de hazelnoten.

Avondeten

Gehakt schotel met bloemkool

Fruit in een eetlepel olijfolie een ui (gesnipperd), een teentje knoflook, 10 (in plakjes gesneden) champignons en 1 of 1/2 rode peper (klein gesneden).

Voeg 80 gram (mager) rundergehakt toe en bak rul. Voeg 300 gram bloemkoolroosjes toe en roerbak ongeveer 6 minuten. Breng op smaak met 2 theelepels kerriepoeder, snufje Keltisch zeezout en versgemalen zwarte peper. Bestrooi met een handje verse peterselie. Bak er eventueel 4 krieltjes bij.

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Dinsdag 17 oktober

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje kwark met verse ananas stukjes

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

Biefstuk, groene pesto, rucola sla, pijnboompitten en Parmezaanse kaas

Bak het vlees in een beetje olijfolie of roomboter medium.

Snij in dunne plakken en bestrooi met zout/versgemalen zwarte peper en maak van pesto (met een theelepel) een kruis op je bord.

Leg hier de repen vlees over. Leg een handje rucola sla erop.

Besprenkel met een beetje olijfolie.

Daaroverheen een eetlepel (droog geroosterde) pijnboompitten en een eetlepel Parmezaanse kaas vlokken.

Extra: stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Woensdag 18 oktober

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Appel, havermout crumble met Griekse yoghurt

Meng in een kom 1 appel (in stukjes) met 1 theelepel kaneel, 30 gram havermout en 1 kleine eetlepel honing. Verwarm een koekenpan en bak het appelmengsel, tot de appel zacht is. Serveer in kom of op bord, met toefje Griekse yoghurt.

Lunch

Wrap met hüttenkäse, avocado, sla en gedroogde tomaat

1 volkoren wrap beleggen met 2 eetlepels hüttenkäse, 1/2 avocado (geprakt), handje veldsla en wat reepjes gedroogde tomaat. Op smaak brengen met versgemalen peper en zout.

Avondeten

Andijviestamppot met bloemkool en uitgebakken (vegetarische) spekjes

Kook 150 gram bloemkoolroosjes in 10 minuten beetgaar (in grote kookpan met ruim water) en voeg de laatste 5 minuten 100 gram andijvie toe.

Bak ondertussen in een koekenpan (zonder olie) 75 gram magere (vegetarische) spekblokjes knapperig en bewaar het vrijgekomen vocht.

Giet de bloemkool en andijvie goed af en doe terug in de pan.

Stamp het geheel grof en meng er 1 eetlepel hüttenkäse door heen. Breng op smaak met nootmuskaat. Roer net voor serveren de spekblokjes inclusief vocht door de stamppot en schep op een bord.

Garneer met 40 gram verbrokkelde feta en 2 gedroogde tomaatjes in reepjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Oktober Menu

Donderdag 19 oktober

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

2 stuks vers fruit naar keuze of een mix van meloen, aardbeien, appel, peer, kiwi, mandarijn en/of blauwe bessen.

Lunch

Pindasoep

Verhit in een soeppan een eetlepel olijfolie en fruit hierin naar smaak (verse) knoflook. Voeg daarna 200 gram Chinese roerbakgroente toe en roer 3 minuten op laag vuur. Kook ondertussen 40 gram (zilvervlies) rijst volgens de instructies op de verpakking. Voeg 1 groente bouillontablet samen met 500 ml water en voeg toe aan groente en laat 5 minuten goed doorkoken.

Lepel ongeveer 75 gram 100 % pindakaas en 1 flinke eetlepel ketjap (manis) door de soep en laat een paar minuten goed warm worden. Roer nu, naar smaak, wat sambal door de soep. De soep mag best een beetje pittig worden. Meng de rijst door de soep en garneer (eventueel) met paar stukjes emping.

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 kruidenkaas door en 2 eetlepels water. Roer er stukjes (100 gram) gerookte zalm door met versgemalen zwarte peper (of bak een wilde zalmoot en voeg dit erdoor).

Extra: een stukje pure chocolade (85% cacao)



Jacqueline van Dijk

Thuis Trainen, Coaching & Voeding

Oktober Menu

Vrijdag 20 oktober

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Groene smoothie bowl

Doe 50 gram verse spinazie, 1 banaan, 25 gr havermout en 150 ml Griekse yoghurt 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 of peer (en eet met een lepel).

Lunch

1 rijstwafel met gekookt ei en paprika (en zout/peper) en

1 rijstwafel met mozzarella en plakjes tomaat, vers blaadje basilicum en drupje balsamico azijn.

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 eetlepels 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 (85% cacao)



Oktober Menu

Zaterdag 21 oktober

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Doe 200 ml magere/plantaardige melk en 40 gram havermout in een pan en verwarm al roerend tot gewenste dikte. Garneer de havermout met 2 eetlepels blauwe bessen (of appel-/peerstukjes) en een snufje kaneel.

Lunch

1 volkoren boterham en 1 volkoren cracker met rookvlees, kipfilet, rosbief, ei, avocado (met sla en groenten/rauwkost naar wens).

Tussendoor

Een haring

Avondeten

Aubergine Lasagne

Snijd een halve aubergine in plakken en bestrooi ze met peper en zout. Verhit de koekenpan met olijfolie en bak hierin de plakken aan beiden kanten lichtbruin. Leg de plakken op een bord. Voeg opnieuw beetje olie toe aan de koekenpan en bak 100/150 gram rundergehakt hierin rul. Bestrooi het gehakt met peper en zout. Verwarm de oven voor op 200 °C. Besmeer iedere plak aubergine aan één zijde met Boursin/kruidentkaas. Bouw om en om met aubergine, gehakt en tomaat mooie lagen als een 'lasagne'. Eindig met een plak aubergine met Boursin/ kruidentkaas. Bak de aubergine-lasagne 15 minuten in de oven.

Extra: een glas wijn en een schaalje popcorn



Oktober Menu

Zondag 22 oktober

Bij opstaan

Direct 2 glazen water drinken

Ontbijt

Vers fruit met een bakje kwark

Lunch

Perensalade

Snijd 1 geschilde peer over de lengte in dunne plakjes. Meng voor de dressing 2 eetlepels olijfolie, 1 eetlepel mosterd en theelepel honing en breng de dressing op smaak met zout en peper. Meng de plakjes peer met 2 handen rucola sla, een handje gebrokkelde blauwschimmelkaas (of feta) en een eetlepel pistachenoten. Schenk de dressing vlak voor het serveren over de salade.

Tussendoor

Een handje noten

Avondeten

Wrap met gerookte of gebakken kip en mango

Meng 1 eetlepel volle Griekse yoghurt met 1/2 eetlepel limoensap en bestrijk de (volkoren) wrap/tortilla hiermee. Beleg met 5 plakjes/stukjes gerookte of gebakken kip, 1/2 avocado (in reepjes), 1/2 mango (in stukjes) en een handje veldsla. Bak er eventueel 5 krieltjes bij.

Extra: een stukje chocolade (85% cacao)