

A.Vogel Lentekuur 2015: Back to basic

In 7 dagen fit het voorjaar in!

LUNCHTIP!

Werken of een dagje er op uit? Neem alle ingrediënten los mee in een goed afsluitbaar bakje.

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Thema	Back to basic	Glutengekte en broodbuiken	Survivalen in de supermarkt	Sapdag	Stoppen met suiker	Vegetalicious	Consuminderen	
Ontbijt	Good morning omelet! • 2 eieren • 1 eetrijpe avocado • handje basilicumblaadjes • 1 tomaat (in plakjes) • 50 gram feta • Herbamare / peper • Kokosolie of roomboter	Quinoa & Vanilla Swirl • 50 gram gekookte quinoa (dit had je nog over van het diner van gister) • 1 banaan • 200 ml amandelmelk • ½ vanillestokje • 2 (medjoul)dadels • Blaadjes munt	Drop the Beet! • 2 voorgekookte bietjes • 200 ml amandelmelk • 125 gram diepvries bosfruit • 100 ml kokosmelk • 3 verse dadels • Sap van een halve citroen • Rasp van de schil van een halve citroen	Tropical Twist • 1 eetrijpe avocado • 100 gram verse ananas (of uitgelekt uit blik op sap, niet siroop) • 200 ml kokosmelk • 100 ml amandelmelk • 3 cm verse gember • Beetje citroensap	Overnight Oats • 50 gram havermout • 3 dl amandelmelk • ½ vanillestokje • ¼ verse ananas in kleine stukjes	Pancake Party • 2 kopjes boekweitmeel • 1 ei • 2 kopjes water • Snufje zout • Kokosolie of roomboter	<i>Ingrediënten voor de fruitvulling</i> • Half doosje gemengd diepvries bosfruit (125 gram) • 2 eetlepels honing • 3 eetlepels Griekse Yoghurt • Takjes verse munt	Sweet Sundae • 3 eetlepels Griekse Yoghurt • 1 peer in stukjes • Handje walnoten • 2 eetlepels honing • ¼ eetlepel cacaopeper • Halve eetlepel kokosolie • Takjes munt
Tussendoor	• ½ Rode paprika	• Handje cashewnoten en 1 glas bietensap	• ½ Rode paprika	• 1 Glas bietensap	• Handje cashewnoten	• 1 Glas bietensap	• 2 Dadels, 1 glas bietensap	
Lunch	Fish With Lof • 2 kleine makreelfiletts • 3 augurken • 2 handjes veldsla (30 gram) • 1 sjalotje, gesnipperd • 1 grote witlof • 1 eetlepel mayonaise • 1 eetlepel olijfolie • Sap van een halve citroen • Herbamare / peper	Sweet Frittata • 1 kleine zoete aardappel (ongeveer 300 gram) • 200 gram spinazie • 70 gram Feta • 2 eieren • 2 sjalotjes • Herbamare/peper • Roomboter	Rocking Radish on Rice • 4 rijstwafels • 1 bakje hüttenkäse (200 gram) • 6 radijsjes • Herbamare/peper	Banana à gogo • 200 gram verse spinazie • 1 banaan • 300 ml amandelmelk • 3 eetlepels Griekse Yoghurt • 1 (medjoul)dadel	Salad going Walnuts! • 2 gekookte bietjes • 2 handjes veldsla (30 gram) • 75 gram Feta • 1 sjalotje, gesnipperd • 6 walnoten, in stukjes • 1 appel <i>Dressing</i> • 3 eetlepels olijfolie • Halve eetlepel balsamicoazijn • Herbamare (zout) en peper	Pumpkin Soup à la Provence • 300 gram oranje pompoen • 1 middelgrote appel • 1 middelgrote witte ui • 5 takjes verse tijm • 1 laurier blad • 1 eetlepel olijfolie • 1 theelepel zeezout of Herbamare • 1 theelepel zwarte peper	<i>Optioneel voor de garnering:</i> • pompoenpitolie • pompoenpitten • verse tijm blaadjes <i>Voor de gegrilde groentesalade:</i> • 100 gram gegrilde groenten van gisteren • 50 gram Feta • 10 walnoten • 1 eetlepel olijfolie	Spicy Salad • Blikje kikkererwten (150 gram) • 2 flinke handen spinazie • 6 cherrytomaatjes • 2 el olijfolie • 1½ teentje knoflook • 3 el Griekse yoghurt • 1 tl citroensap • fijngehakte koriander • Herbamare/peper • 2 tl gemalen komijn
Tussendoor	• ½ Bakje aardbeien	• Stukjes pure chocolade (boven 72%)	• ½ Bakje aardbeien	• ½ Komkommer	• 1 Banaan	• ½ Komkommer, 2 dadels	• Stukjes pure chocola (boven 72%)	
Diner	Broccolini Salad • 4 grote handen quinoa (100 gram) • 200 gram broccoli • 2 handen spinazie • 1 kleine rode ui • 1 grapefruit, partjes & sap • Zeezout of Herbamare, naar smaak <i>Dressing</i> • Klein handje ongebrande cashewnoten • Zwarte peper, zeezout en water	Salmon Surprise • 1 portie zalm zonder graten, vers of uit de diepvries • 250 gram diepvries doperwten • 1 zakje waterkers (75 gram) of rucola • 50 gram zilvervliesrijst • Halve citroen in partjes • Klontje roomboter of kokosolie • Herbamare/peper	Coco Cream Fish • 1 blikje linzen (160 gram) • 2 sjalotjes • 125 gram kastanje-champignons • 1 kabeljauwfilet (100 gram) • 2 handen rucola (35 gram) • 100 ml kokosmelk • Herbamare/peper • 1 teentje knoflook • roomboter <i>Dressing</i> • 2-3 eetlepels olijfolie • Flink hand basilicum-blaadjes • Herbamare/peper	Green Cuisine • 1 bos groene asperges (250 - 350 gram) • 2 handen rucola (35 gram) • Handje cherrytomaatjes (8 stuks) <i>Dressing</i> • 2-3 eetlepels olijfolie • Flink hand basilicum-blaadjes • Herbamare/peper	Chilli Chicken & Grilled Greens • 150 gram biologische kipfilet • 1 ei • 1-2 eetlepels havermout • 1 grote ui, gesnipperd • 1 teen knoflook geperst • 1 theelepel paprikapoeder • 1 theelepel chilipoeder • Herbamare/peper <i>Ingrediënten gegrilde groenten</i> • 10 bospeentjes • 125 gram kastanjechampignons • 1 kleine zoete aardappel (300 gram) • ½ koolraap • 1 courgette • 4 eetlepels olijfolie • Handje gehakte tijm • Herbamare/peper • 2 tenen knoflook	Healthy Happy Meal <i>Ingrediënten voor de frietjes</i> • ½ koolraap • Roomboter of kokosolie • Herbamare / peper <i>Ingrediënten voor 3 kleine notenburgerijes</i> • 100 gram diepvrieserwtjes • 30 gram walnoten • 1 ei • 1 klein sjalotje • ½ teen knoflook • ½ theelepel chilipoeder • 1 eetlepel havermout • Herbamare/peper • Roomboter of kokosolie	<i>Ingrediënten voor de Radisjessalsa</i> • 7 radijsjes • 1 theelepel citroenrasp • 1 eetlepel olijfolie • 3 grote muntblaadjes • Snufje Herbamare • 1 eetlepel honing	Lovely Leftovers • 3 Kipgehaktballetjes van dag 5 • Overgebleven spinazie (30 gram) • 1 eetrijpe Avocado • 2 takjes koriander • 1 sjalotje • 2 Boekweitpannenkoekjes van dag 6 • 2 eetlepels olijfolie • Herbamare/peper

BEREIDEN

Tijdens de lentekuur ontvangt u dagelijks per e-mail de bereidingswijze van de gerechten.
*Vegetarisch? Voeg dan een alternatief ingrediënt toe aan het gerecht.

A.Vogel Lentekuur 2015: Back to basic

In 7 dagen fit het voorjaar in!



BOODSCHAPPENLIJST VOOR DE HELE LENTEKUUR WEEK

Groente

- 3 eetrijpe avocado's
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 1 zakje veldsla (75 gram)
- 1 grote witlof
- 1 kleine stronk broccoli (zo'n 200 gram)
- 2 zakken spinazie (a 300 gram, 1 zak voor 1e helft v.d. week, 1 zak voor 2e helft)
- 2 kleine zoete aardappelen (ongeveer 600 gram)
- diepvriesdoperwten (450 gram)
- 1 zakje waterkers (75 gram)
- bietjes voorgedroogd (500 gram)
- 1 zak rucola (75 gram)
- 1 bos radijsjes
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 komkommer
- 1 bos groene asperges (250-350 gram)
- bakje Cherrytomaatjes (250 gram)
- 1 bos wortels
- 1 courgette
- 1 kleine pompoen
- 1 koolraap
- 8 sjalotjes
- 2 witte uien
- 1 rode ui

Fruit

- 3 bananen
- 10 (verse) dadels
- 6 citroenen (let op, als u het lentekuurpakket heeft aangeschaft zijn 2 citroenen voldoende)
- 250 gram bevroren bosfruit
- 200 gram aardbeien
- 1 grapefruit
- 1 verse ananas of 1 blikje ananas op sap (400 gram)
- 1 peer
- 2 appels

Goed om te weten:

De recepten in de lentekuur én deze boodschappenlijst zijn gemaakt voor **1 persoon**. Met meer personen? Vermenigvuldig dan de hoeveelheden met het aantal personen.

Tijdens de lentekuur ontvangt u dagelijks per e-mail de bereidingswijze van de gerechten.

Zuivel/kaas/eieren

- 1 Feta (250 gram)
- 2 pakken amandelmelk
- 1 blikje kokosmelk (400 ml)
- 1 bakje hüttenkäse (200 gram)
- 1 beker Griekse yoghurt (500 ml)
- 7 eieren

Vlees/vis*

- 2 kleine makreelfilet (150 gram)
- 1 portie zalm zonder graten, vers of uit de diepvries
- 1 kabeljauwfilet (100 gram)
- 1 grote, biologische kipfilet (150 gram)

* **Vegetarisch?** Voeg dan een alternatief ingrediënt toe aan het gerecht.

Granen/peulvruchten

- 100 gram quinoa
- 100 gram zilvervliesrijst
- 1 pak zilvervliesrijstwafels
- 150 gram haverhout
- 1 pak boekweitmeel
- 1 blikje linzen (160 gram)
- 1 blikje kikkererwten (150 gram)

Noten/overig

- 1 zakje cashewnoten ongezoeten (150 gram)
- 1 zakje walnoten (150 gram)
- 1 reep pure chocola met 72% cacao-percentage of meer
- pompoenpitten (optioneel)
- bietensap

Smaakmakers

- 1 basilicumplantje
- 1 bosje tijm
- 15 gram muntblaadjes
- 1 klein potje augurken
- 1 klein/potje/flesje honing
- 1 vanillestokje
- 1 laurier blad
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 bolletje knoflook
- 1 blokje verse gember (circa 3 cm)
- 15 gram verse koriander
- 2 tl. gemalen komijn
- peper
- 1 tl. paprikapoeder
- 1,5 tl. chilipoeder
- ¼ eetlepel cacao-poeder
- A.Vogel Herbamare kruidenzout. Let op: heeft u het lentekuurpakket aangeschaft, dan hoeft u Herbamare niet los aan te schaffen
- ½ eetlepel balsamicoazijn

Vetten

- klein flesje of blikje olijfolie
- klein pakje roomboter
- kokosolie (optioneel)
- pompoenpitolie (optioneel)