

Lentekuur dag 1: De basisadviezen van gezondere voeding

Begin de dag met een glas water met A.Vogel Zuur Base Balans.

Drink de rest van de dag 1,5 – 2 liter water of kruidenthee en wees matig met koffie en zwarte thee (max. 1 kopje per dag). Let op: alle recepten zijn voor 1 persoon

Ontbijt: Havermout met kaneel en appel

Ingrediënten

- 35 gram havermout
- 130 ml amandelmelk
- 1 appel
- 1 theelepel kaneel

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Meng de avond voor het ontbijt de havermout met de amandelmelk, dek af en zet in de koelkast.

Schil vóór het ontbijt de appel en snijd deze in kleine blokjes. Voeg de kaneel toe aan de havermoutpap en roer goed door, garneer met de stukjes appel.

Tip 1: je kan de havermout een nacht laten weken. Bereid deze dan volgens de aanwijzing op de verpakking.

Tip 2: voor extra lekkere havermout kook je deze een minuutje en laat je het nog een kwartiertje staan met de deksel op de pan.

Tussendoor

10 kerstomaatjes

Lunch: Zuurdesemtoast met witte bonenspread en avocado

Ingrediënten

- 1 klein potje witte bonen (225 gram)
- 1 avocado
- ½ theelepel paprikapoeder
- ¼ theelepel chilipoeder
- sap van ½ citroen
- 1 eetlepel olijfolie
- 2 geroosterde zuurdesem (spelt)boterhammen (vries de rest van het brood in). Heb je geen broodrooster bij de hand, dan kun je het brood ook even in de pan bakken of niet geroosterd eten.
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding

- Rooster de boterhammen in een broodrooster of, als je deze niet hebt, in een koekenpan met wat roomboter. Heb je deze mogelijkheid niet, gebruik dan een boterham die niet geroosterd is. Vries de rest van het brood in.
- Doe ondertussen in de blender: de uitgelekte bonen, het sap van de citroen, de olijfolie, peper, Herbamare kruidenzout en de paprika- en chilipoeder. Pureer alles tot je een egale, romige massa hebt. Voeg zo nodig nog wat olijfolie toe.
- Halveer de avocado, verwijder de schil en de pit en snijd deze vervolgens in plakjes.
- Besmeer de boterhammen met een dikke laag bonenspread en garneer met de avocado.

Tussendoor

1 sinaasappel

Diner: Roerbakschotel met krieltjes en runderreepjes

Ingrediënten

- 2 stengels paksoi
- 125 gram kastanjechampignons
- 400 gram ongekookte, ongeschilde krieltjes (bewaar 200 gram voor de salade van dag 2)
- 100 gram runderreepjes
- 1 teentje knoflook
- 1 sjalotje
- olijfolie
- Herbamare kruidenzout
- peper

Bereidingstijd: 25 minuten

Bereiding

- Was de paksoi en snijd deze in kleine stukjes. Borstel of veeg de kastanjechampignons schoon met keukenpapier en snijd deze in plakjes. Was de krieltjes. Breng een pan water aan de kook en laat de krieltjes in 12 minuten gaarkoken.
- Versnipper het sjalotje en pers het knoflookteentje. Fruit de ui en knoflook aan in wat olijfolie. Voeg de runderreepjes toe en roerbak deze in 4 minuten bruin. Voeg dan de kastanjechampignons en paksoi toe en roer nog 3 minuten om.
- Bewaar de helft van de krieltjes voor de lunch van morgen. Snijd de andere krieltjes (200 gram) doormidden en voeg ze toe. Breng op smaak met peper en Herbamare kruidenzout.

KOOKTIPS

Tip 1: vergeet niet 200 gram van de krieltjes achter te houden voor de salade van morgen.

Tip 2: in plaats van runderreepjes kun je ook vegetarisch gehakt, tempeh of stukjes Quorn gebruiken.

Tip 3: Wil je tijd besparen voor de lunch morgen? Kook dan nu alvast een ei.