

Lentekuur dag 2: Een goede voorbereiding is het halve werk

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

Tip: Haal de zalm voor het diner alvast uit de vriezer zodat deze kan ontdooien. Als je vacuümverpakte zalm hebt die je bevroren in de pan kunt doen, is het niet nodig om dit van tevoren uit de vriezer te halen.

Tip: Ben je vanmiddag onderweg met de lunch? Maak dan nu alvast de dressing voor de salade van vanmiddag en neem deze mee in een apart potje.

Ontbijt: Frisse kiwismoothie

Ingrediënten

- 2 kiwi's
- 50 gram bosfruit (diepvries)
- sap van ½ citroen
- 2 verse dadels
- 200 ml amandelmelk

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Schil de kiwi's en snijd deze in kleine stukjes. Ontdoe de dadels van de pit. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot het fijn genoeg is om te drinken.

Voeg eventueel nog wat extra amandelmelk toe om de smoothie dunner te maken.

Heb je geen blender? Pureer de ingrediënten dan in een hoge beker met een staafmixer.

Tussendoor

Handje cherrytomatjes

Lunch: Krieltjessalade met ei

- Ingrediënten
- 200 gram gekookte krieltjes (van dag 1)
- 30 gram veldsla
- 1 gekookt ei
- 1 sjalotje
- ½ eetlepel Griekse yoghurt
- ¼ eetlepel mayonaise
- sap van een ¼ citroen
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding

Meng in een kommetje de yoghurt, mayonaise en het sap van de citroen. Roer goed door en breng op smaak met peper en Herbamare kruidenzout. Versnipper het sjalotje en snijd het ei in vier parten. Snijd de krieltjes in partjes. Meng in een kom de krieltjes, sla en het ei en voeg de dressing toe.

Tussendoor

2 stukjes pure chocolade (>72% cacao) en 2 mandarijntjes

Diner: Broccoli stampot met zoete aardappel, rucola en zalm

Ingrediënten

- 250 gram broccoli (houd 100 gram achter voor morgen)
- 2 kleine zoete aardappelen
- 3 eetlepels olijfolie
- 75 gram rucola
- 1 zalmfilet (diepvries)
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 25 minuten

Bereiding

Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes. Breng in een pan water aan de kook en kook de blokjes aardappel in 15-20 minuten gaar.

Snijd de broccoli ondertussen in roosjes. Zet een pan met een laagje water op het vuur en breng het aan de kook, schep de broccoliroosjes erin en kook ze in ongeveer 8 minuten gaar. Bewaar 100 gram van de broccoli voor de lunch van morgen.

Besmeer de zalm aan beide kanten met een eetlepel olijfolie. Verhit in een koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak de zalm in ongeveer 4 minuten aan elke kant gaar.

Giet de aardappelen en de broccoli af (gooi het kookvocht van de broccoli nog niet weg), schep de zoete aardappel erdoor en prak het met een stamper tot een grove puree. Voeg op het laatst de rucola toe en roer dit licht door. Houd de groenten grof, het moet geen puree worden.

Breng de stampot op smaak met Herbamare kruidenzout en peper en maak het eventueel wat smeùiger met het kookvocht van de broccoli.

Heb je geen pureestamper? Gebruik dan een vork.

KOOKTIP: Tip: liever geen zalm? Vervang deze dan door vegetarische spekblokjes of rooktofu (verkrijgbaar bij de natuurwinkel)