

## Lentekuur dag 4: Greenday! Laat de sapjes en salades maar doorkomen

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: Groene smoothie

Frisse smoothie met avocado, spinazie en bosfruit

#### Ingrediënten

- 1 avocado
- 50 gram verse spinazie
- 50 gram bosfruit (diepvries)
- 200 ml amandelmelk
- ½ eetlepel honing
- blaadjes verse munt

Bereidingstijd: 10 minuten

#### Bereiding

Halveer de avocado, haal de pit eruit en schep het vruchtvlees in een blender of maatbeker. Voeg de overige ingrediënten toe en pureer totdat het fijn genoeg is om te drinken. Voeg eventueel nog wat extra amandelmelk toe.

### Tussendoor

4 worteltjes

### Lunch: Smoothie met banaan

#### Ingrediënten

- 1 banaan
- 200 ml amandelmelk
- 100 ml kokosmelk
- sap van ½ citroen
- 2 verse dadels
- 1 eetlepel haverhout

Bereidingstijd: 10 minuten

#### Bereiding

Ontdoe de dadels van hun pit. Voeg alles tezamen in een blender of maatbeker en pureer totdat het fijn genoeg is om te drinken.

## Tussendoor

Handje ongezouten noten

## Diner: Bietensalade met feta, munt en appel

Ingrediënten

- 4 voorgekookte bietjes
- 250 gram feta
- 4 takjes munt
- 70 gram veldsla
- 4 eetlepels olijfolie
- 10 walnoten
- 2 appels
- peper
- Herbamare kruidenzout

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Snijd de bietjes in kleine stukjes en verbrokkel de feta hierover. Doe de helft van dit mengsel in een bakje voor de lunch van morgen en bewaar in de koelkast. Bewaar ook 1 appel, 35 gram sla en 5 walnoten om morgen vers aan je lunch toe te voegen.

Doe de rest van de bietjes en de feta in een kom, voeg de 35 gram sla, takjes munt, 1 appel geschild en in stukjes en de noten toe. Maak af met 2 eetlepels olijfolie en breng op smaak met Herbamare kruidenzout en peper.

Toch wat hongerig? Voeg dan extra noten toe.