

A. Vogelfitweek

GEWOON GEZOND

IN 7 DAGEN MEER
ENERGIE IN JE LIJF



	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
THEMA	Volg je natuur Basis Vogelfit	Kleur bekennen Groenten & Fruit	Lego voor je lijf Eiwitten	Vandaag is het D-day! Sapdag	Het geheim van Koolhydraten	Lief voor je lijf Vetten	Hallo nieuw eetpatroon 80/20 regel
ONTBIJT	Havermout met kaneel en appel • 35 gram haver • 1 appel • 130 ml amandelmelk • 1 theelepel kaneel	Kom & Go Smoothie • ½ komkommer • 1 stengel bleekselderij (50 gram) • 1 groene appel • 1 avocado • 30 gram veldsla • 100 ml amandelmelk • Sap van ½ citroen • ½ eetlepel fijngesneden verse dille	Scrambled Eggs & Greens • 2 eieren • 100 gram verse spinazie • 2 eetlepels amandelmelk • 5 walnoten • 25 gram rucola • 1 rijstwafel • ½ citroen • 1 eetlepel roomboter • Herbamare kruidenzout • Peper	Oranje Boven • 1 avocado • 2 wortels (120 gram) • 1 groene appel • 1 handsinaasappel • 150 ml water • Klontje roomboter • ½ theelepel kaneel	Banana Pancakes • 110 gram haver • 220 ml amandelmelk • 1 ei • 1 banaan • 10 gram pure chocola • 10 hazelnoten • Scheutje olijfolie • Mespuntje Herbamare kruidenzout	Griekse yoghurt met banaan en walnoten • 200 ml Griekse yoghurt • 1 banaan • 1 eetlepel honing • 6 walnoten	Vegan bagel met eiersalade "zonder eieren" • 200 gram gekookte kikkererwten • ½ avocado • 2 theelepels mosterd (dijon) • 1 theelepel citroensap • 1 tomaat • 1 bagel • Veldsla of boerenkool • Herbamare kruidenzout • Kiemgroenten (optioneel)
TUSSENDOOR	• 20 gram pure chocola (≥ 72%)	• 10 kerstomaatjes	• 1 appel	• 1 banaan	• 3-4 worteltjes	• 20 gram pure chocola (≥ 72%)	• handje gemengde noten
LUNCH	T(o)asty Avocado • 2 sneetjes zuurdesem speltbrood • 1 avocado • ½ citroen • 10 kerstomaatjes • 5 geroosterde walnoten • 5 blaadjes basilicum • 2 eetlepels olijfolie • Herbamare kruidenzout • Peper • Rucola (optioneel)	Sweet & Sour Salad • 1 spitskool (800* gram) (*bewaar 100 gram voor woensdag) • 1 rijpe peer • 4 gedroogde abrikozen • 10 hazelnoten • Sneetje zuurdesem speltbrood • 1 eetlepel kwark • 2 eetlepels olijfolie • 1 eetlepel azijn • Herbamare kruidenzout • Peper	Mighty Muffins • 100 gram broccoli • 1 ei • 75 ml kwark • 70 gram haver • 10 kerstomaatjes • 25 gram zonnebloempitjes • 25 gram roomboter • ½ theelepel bakpoeder • Herbamare kruidenzout • Peper	Going Green • 1 courgette (350 gram) • 1 stengel bleekselderij • ½ ui • ½ citroen • 250 ml Herbamare groentebouillon • 1 eetlepel fijngesneden peterselie • 5 blaadjes verse munt • 1 eetlepel olijfolie • Herbamare kruidenzout • Peper	Couscous Veggie Style • 100 gram bloemkool • 150 gram bietjes • 150 gram wortels • 1 ui • 50 gram oude geitenkaas • 10 walnoten • 20 gram rucola • 2 eetlepels olijfolie • Herbamare kruidenzout • Peper	Pantosti met mozzarella • 2 sneetjes zuurdesem speltbrood • ½ bol mozzarella • Handje spinazie / rucola • ½ rode paprika • 5 blaadjes basilicum • Roomboter • Herbamare kruidenzout • Peper	Tomatensoep • 400 gram rijpe tomaten • 1 teentje knoflook • 1 sjalotje • 1 eetlepel olijfolie • 500 ml Herbamare bouillon • Peper • Blaadjes verse basilicum
TUSSENDOOR	• Handje gemengde noten	• 3-4 worteltjes	• 1 banaan en handje gemengde noten	• Halve komkommer	• 1 peer	• Halve komkommer	• 1 appel
DINER	Tagliatelle Surprise • 1 courgette (200 gram) • 100 gram broccoli • 75 gram rundergehakt (of vegetarisch gehakt) • 150 gram tomatenpassata (uit pak/pot van 500 gram) • ½ spaanse peper (of naar smaak) • 1 teentje knoflook • 5 blaadjes basilicum • ½ theelepel kaneel • 2 eetlepels olijfolie • Herbamare kruidenzout • Peper	Mr Bean's Veggiewok • 60 gram zilvervliesrijst • 125 gram witte bonen (blikje) • 1 grote prei • 1 rode paprika • 100 gram tomatenpassata • 1 teentje knoflook • 2 theelepels kerriepoeder • 2 eetlepels olijfolie • Herbamare kruidenzout • Peper	Chicken Tonight • 1 grote kippenpot • 100 gram spitskool • ½ bloemkool • ½ venkel • 4 gedroogde abrikozen • ½ stengel bleekselderij • 50 gram kwark • 10 walnoten • 1 teentje knoflook • 1 eetlepel fijngesneden dille • 3 eetlepels olijfolie • Herbamare kruidenzout • Peper • Optioneel: restje veldsla of rucola	Bietensalade met feta, munt en appel • 2 voorgekookte bieten • 125 gram feta • 1 appel • 35 gram veldsla • 5 walnoten • 2 eetlepels olijfolie • Peper • Paar muntblaadjes • Herbamare kruidenzout	Vegetarische Chow Mein • 2 eetlepels olijfolie • 1/2 ui • 1 stukje gember (2cm) • 1 teentje knoflook • 60 gram wortelen • 1 stengel bleekselderij • 50 gram broccoli • 5 kastanjechampignons • 50 gram taugé • 75 gram noedels • 1 bosuutje • Herbamare aroma (alternatief sojasaus)	Steamy Salad & Salmon • 200 gram venkel (½ knol) • 100 gram kwark • 100 gram gerookte zalm • 10 gram rucola • 20 gram veldsla • 1 rijstwafel • 1 eetlepel olijfolie • 1 eetlepel fijngesneden verse dille • Herbamare kruidenzout • Peper	Kip met doperwtenmousse • 250 gram diepvriesdoperwten • Blaadjes munt • 1 eetlepel olijfolie • 10 gram rucola • 2 sjalotjes • Snuffje chilipoeder • Snuffje paprikapoeder • 150g (biologische) kipfilet • Roomboter • Herbamare kruidenzout • Peper • Serveer met een extra kop tomatensoep (lunch)



HOE MAAK JE DEZE GEZONDE RECEPTEN?

Kijk voor de bereidingswijze of meer inspiratie op onze website avogel.nl - gezonde recepten, en meld je aan voor onze 'Eet je Gezond' nieuwsbrief. (gratis)

A. VOGELFITWEEK BOODSCHAPPENLIJST



GOED OM TE WETEN

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

Groente

- 4 stengels bleekselderij
- 2 komkommers
- 100 gram veldsla
- 270 gram verse spinazie
- 170 gram rucola
- 2 venkels
- 1 bloemkooltje
- 50g taugé
- Kiemgroente
- 1 spitskool
- 250 gram broccoli
- 3 courgettes
- 30 kerstomaatjes
- 1 grote prei
- 2 rode paprika
- 1 zakjes snackwortels
- 4 voorgedroogde bieten
- 3 wortels (180gram)
- 2 uien
- 1 rode ui
- 3 bosuitjes
- 3 sjalotjes
- 2 tomaten
- 400 gram rijpe tomaten
- 5 Kastanjechampignons (50 gram)

Fruit

- 1 handsinaasappel
- 8 gedroogde abrikozen
- 6 groene appels
- 3 bananen
- 2 rijpe peren
- 2 citroen
- 4 avocado's

Zuivel/kaas/eieren

- Literpak amandelmelk
- 50 gram oude geitenkaas
- 250 gram kwark
- eetlepel soja yoghurt
- 200 ml Griekse yoghurt
- ½ bol mozzarella
- 4 eieren (Blijde Kip)

Vlees/vis

- 100 gram gerookte zalm
- 75 gram rundergehakt
- 1 grote kippepot
- 150 gram biologisch kipfilet

Granen/peulvruchten

- 60 gram zilvervliesrijst
- 75 gram noedels
- 200g gekookte kikkererwten
- 125 gram witte bonen (blikje)
- 1 pak havermout
- 1 pak rijst wafels
- 350 gram diepvries doperwten

Noten/overig

- 50 gram pure chocolade >72%
- 2 bakjes walnoten
- 20 hazelnoten
- 1 zakje zonnebloempitjes
- 1 bakje gemende nootjes
- ½ theelepel bakpoeder
- 250 gram tomatenpassata
- 1 zakje pijnboompitjes

Smaakmakers

- 1 verse basilicumplant
- 1 verse dille plant
- 1 potje mosterd (dijon)
- 1 verse muntplant
- 1 verse peterselieplant
- Kaneel
- 1 bol knofflook
- 1 Spaanse peper
- 1 stukje verse gember
- Kerriepoeder
- Azijn
- Chilipoeder
- Paprikapoeder
- A.Vogel Herbamare Kruidenzout Original 125 gram
- A.Vogel Herbamare Kruidenzout Spicy 125 gram

- A.Vogel Herbamare Aroma 85 ml
- A.Vogel Herbamare Bouillon 250 gram
- Honing

Vetten

- 1 klein flesje olijfolie
- 1 klein pakje roomboter

Brood

- 5 sneetjes zuurdesem speltbrood
- 1 bagel



A.Vogel

A.Vogel helpt