

A. VOGEL LENTEKUR DAG 1: VOLG JE NATUUR



Lekker en gezond eten en leven, wie wil het niet! Maar door alle voorverpakte voeding, hypes en diëten valt het nog niet mee om in voedingsland een beetje wegwijs te blijven. Want hoe doe je dat nou: gezond, lekker én gemakkelijk eten? En dan niet voor een weekje, maar elke dag. Wij zeggen: doe gewoon gezond! Eet gevarieerd, evenwichtig en simpel. En zo natuurlijk mogelijk. Dan heb je een eetpatroon dat je altijd en overal kunt aanhouden. Lekker, gezond en nog praktisch ook.

Doe maar (weer) gewoon

Gezond eten en leven, dat is waar Alfred Vogel voor stond. Simpel, maar met een groots effect. Want dan bruis je van energie, voel je je fit, blijf je op gewicht (of verlies je die extra's kilo's) en zit je lekker in je vel. Maar wat is nu gezond eten? Volgens Alfred Vogel is dat eten zoals de natuur het biedt. Zo onbewerkt en gevarieerd mogelijk. Van groenten tot vetten, van eiwitten tot koolhydraten. En superhandig: op onze fonkelnieuwe gezond-eten-wijzer **Vogelfit met voeding** vind je ze allemaal samen!

Handig: Vogelfit met voeding

Gezond eten betekent: alles binnenkrijgen wat je nodig hebt. De gezond-eten-wijzer wijst je de weg. Eet vooral veel groenten en twee stuks fruit per dag, die zitten bomvol vitaminen, mineralen en vezels. Vul dat aan met eiwitten (bouwstoffen), koolhydraten (brandstoffen) en gezonde vetten (onmisbaar). Drink ook genoeg, heel belangrijk. En geef je lichaam ook eens een dagje rust door te sappen en detoxen. Ingewikkeld? Nee hoor! Volg gewoon de Lentekuur en laat je inspireren!

Dáár doe je het voor!

Gezond eten en leven is een feestje voor jezelf. Je huid, ogen en haren gaan glanzen, je gewicht is gezond(er), je bruis van energie en zit lekker in je vel. En dat is nog niet alles! Je krijgt rust in je lijf en darmen, een goede stoelgang en minder behoefte om te snacken en snaaien. Krijg jij opeens ook zo'n zin in een happy & healthy lifestyle :-)?

TIPS VAN VANDAAG

TIP 1: Weg met dat geschommel

In deze Lentekuur vind je geen snelle koolhydraten (= suikers), die veroorzaken namelijk stevige schommelingen in je bloedsuikerspiegel. Het kan zijn dat je lichaam daar even aan moet wennen, je kunt je dan wat chagrijnig of moe voelen. Maar zet door, want echt... je wordt met de dag fitter en gaat bruisen van energie!

TIP 2: Lekker lang genieten

De natuur heeft hard gewerkt om al dat gezonde lekkers bij jou op je bord te brengen. Zonde om dat gedachteloos weg te eten. Ga lekker zitten en geef aandacht aan elke hap die je neemt. Kauw rustig en lang, je spijsvertering begint al in je mond. En vergeet ondertussen niet te genieten!

TIP 3: Drink genoeg

Drink elke dag 1,5 tot 2 liter water of kruiden-thee en wees matig met koffie en zwarte thee (maximaal 1 kopje per dag).

WEINIG TIJD MORGEN?

Stoom of kook dan vanavond (of morgenochtend) alvast de venkel voor de lunch. Of eet de venkel rauw, dat is ook lekker.



A. VOGEL LENTEKUR DAG 1: VOLG JE NATUUR

Optioneel: begin je dag met een glas A.Vogel Molkosan Fruit of een glas lauwwarm water met het sap van een halve citroen.

ONTBIJT: Hemels havermoutje

Frisse havermoutpap met sinaasappel en chocolade

Ingrediënten

- 35 gram havermout
- 130 ml amandelmelk
- 1 handsinaasappel
- 2 gedroogde abrikozen
- 20 gram pure chocola
- 5 walnoten

Vorbereitung: avond tevoren

Bereidingstijd: 10 minuten

Bereiding

Meng de avond voor het ontbijt de havermout met de amandelmelk, dek af en zet in de koelkast (heb je de havermout geen nacht laten weken? Bereid de havermout dan volgens de aanwijzing op de verpakking). Schil voor het ontbijt de sinaasappel en snijd deze met de abrikozen in kleine blokjes. Hak de chocola en walnoten grof. Roer alle ingrediënten door de havermoutpap.

TIP: Liever warme havermout? Verwarm de havermoutpap dan voor het ontbijt in een pannetje.

TUSSENDOR:

10 kerstomaatjes

LUNCH: Steamy Salad & Salmon

Venkelsalade met zalm

Ingrediënten

- 200 gram venkel
- 100 gram kwark
- 100 gram gerookte zalm
- 10 gram rucola
- 20 gram veldsla
- 1 rijstwafel
- 1 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel fijngesneden verse dille
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 15 minuten

Bereiding

Verwijder het groen van de venkelknol. Snijd de venkelknol in dunne plakjes en stoom deze in 10 tot 15 minuten gaar in een stoompan of kook in ongeveer 5 minuten gaar in een klein laagje water in een pan met deksel. Hak het groen van de venkel fijn en meng met dille, olijfolie en kwark. Snijd de gerookte zalm fijn en meng door het kwarkmengsel. Breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Was de rucola en de veldsla en hussel ze in een kom door elkaar. Schep het kwarkmengsel op de sla. Laat de venkel afkoelen. Schep vlak voor het serveren de venkel in de kom en verkruimel de rijstwafel erover.

TIP: Ook lekker met een kleingesneden bosuutje erover.



TUSSENDOR:

Handje gemengde noten

DINER: Tagliatelle Surprise

Courgette-tagliatelle met gehakt en broccoli

Ingrediënten

- 1 courgette (200 gram)
- 100 gram broccoli
- 75 gram rundergehakt (of vegetarisch gehakt)
- 150 gram tomatenpassata
- ½ Spaanse peper (of naar smaak)
- 1 teentje knoflook
- 5 blaadjes basilicum
- ½ theelepels kaneel
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 30 minuten

Bereiding

Snijd de courgette met een speciale groentesnijder in dunne linten (of met een kaasschaaf in dunne plakjes en dan met een mes in linten). Was de broccoli en snijd in kleine stukjes. Snipper de knoflook en Spaanse peper (zonder de pitjes als je niet van heet houdt). Verwarm de olijfolie in een diepe pan en fruit de

knoflook en Spaanse peper een minuut of 5 zonder ze te laten verkleuren. Voeg het gehakt toe en bak deze kort aan. Voeg de tomatenpassata toe en breng aan de kook. Voeg de broccoli toe en laat de tomatensaus 10 minuten zachtjes pruttelen. Scheur ondertussen de basilicumblaadjes fijn. Breng de saus op smaak met Herbamare (zout), peper en kaneel. Leg de courgettelinten op een bord, schep de saus erop en garneer met basilicum.

TIP: Verrijk de saus voor extra smaak met wat balsamicoazijn, zongedroogde tomaatjes of kappertjes.

KOOKTIPS

TIP 1: In plaats van zalm kun je ook wat geitenkaas, een gekookt ei of wat noten door de venkelsalade doen.

TIP 2: Courgette kun je heel goed rauw eten, maar naar smaak kun je de courgettelinten ook even kort opbakken.

