

# A.VOGEL LENTEKUR DAG 2: KLEUR BEKENNEN

Gezond eten betekent vooral groenten eten. Saai? Verre van! Je vindt ze in alle kleuren van de regenboog en heel veel verschillende smaken. Van witlof tot rode bietjes en groene spruitjes (oké, niet ieders favoriet). Groenten kleuren je bord en prikkelen je smaakpapillen. Maar waarom o waarom zijn ze nou zo gezond?

Groenten zijn de beste maatjes van een gezond voedingspatroon. Ze zitten barstensvol vezels, vitamines en mineralen die je gezondheid beschermen. Ze zijn prima voor de vochtbalans (omdat ze veel water bevatten), bevorderen de darmwerking (omdat ze veel vezels bevatten) en houden je slank (omdat ze verzadigen, maar weinig calorieën leveren). En last but not least: omdat ze superlekker zijn natuurlijk! Je mag er ook lekker veel en vaak van eten: drie of vier porties per dag, dit komt neer op zo'n 400-600 gram.

## Hoe kom je aan 400-600 gram groenten per dag?

'Add a little green to each meal' is de boodschap. Want alleen zó haal je die 400 tot 600 gram. Te beginnen met tussendoortjes: worteltjes, tomaatjes, komkommer et cetera. Maar wat doe je dan bijvoorbeeld bij je ontbijt? En welke tips en tricks zijn er voor je lunch en avondeten?

## Ontbijten met groenten

Groene smoothies zijn enorm handig om op een simpele manier voldoende groenten en fruit binnen te krijgen.

Vies? Nee hoor! De smaak van fruit overheerst snel in een smoothie, dus gooi er met gemak een flinke hand bladsla, boerenkool of spinazie doorheen.

## Lunchen met groenten

Drie boterhammen met pindaakaas als lunch? Doe het eens anders! Haal een tasje vol kleurrijke salade-ingrediënten in huis en maak er iedere dag een andere salade van. Hartstikke lekker én voedzaam. Of maak soep van verschillende groenten. Zo krijg je heel gemakkelijk een heleboel groenten binnen.

## Avondeten met méér groenten

Wat dacht je van spaghetti maken van courgette, een bloemkool fijnmalen tot rijst, plakken aubergine of zoete aardappel gebruiken als lasagnebladen en reepjes spitskool als mie. Grote sla- of koolbladeren kun je als wrap of taco gebruiken. En je zult zien, je maaltijd verzadigt op deze manier eerder en langer én je komt veel makkelijker aan die 400 tot 600 gram groenten.

## DAGTIPS

### TIP 1: Eet lekker veel vezels

Wist je dat voedingsvezels alleen in groenten, noten en fruit voorkomen? Geen enkel dierlijk product bevat vezels. Vezels stimuleren de groei van gezonde darmbacteriën, helpen je darmen bij het vlot verteren van voeding en bevorderen de stoelgang. Supergezond die vezels, want een goede gezondheid begint in je darmen!

### TIP 2: Eet groenten in alle kleuren van de regenboog

Superlekker en zo krijg je een gezonde mix aan voedingsstoffen binnen.

### TIP 3: Volg de natuur

Neem groenten en fruit vooral uit het seizoen, bij voorkeur biologisch. En varieer, dat is lekker en gezond!

# A. VOGEL LENTEKUR DAG 2: KLEUR BEKENNEN

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

## ONTBIJT: Kom & Go Smoothie

Komkommersmoothie



### Ingrediënten

- 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

**Bereidingstijd:** 10 minuten

### Bereiding

Snijd de komkommer en bleekselderij in kleine stukjes. Verwijder het klokhuis en snijd de appel in kleine stukjes. Haal het vruchtvlees uit de avocado. Knijp een halve citroen uit. Doe alle ingrediënten in een blender en pureer tot het fijn genoeg is om te drinken. Voeg eventueel nog wat amandelmelk toe om de smoothie dunner te maken.

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

## TUSSENDOR:

20 gram pure chocola (≥72%)

## LUNCH: Sweet & Sour Salad

Spitskoolsalade

### Ingrediënten

- 1 spitskool (800 gram)
- 1 rijpe peer
- 4 gedroogde abrikozen
- 10 hazelnoten
- 1 sneetje zuurdesem speltbrood
- 1 eetlepel kwark
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel azijn
- Herbamare (zout) en peper

**Bereidingstijd:** 15 minuten

### Bereiding

Verwijder het hart uit de spitskool en snijd de kool in zeer dunne reepjes. Houd driekwart van de kool apart en doe de rest in een grote kom. Verwijder het klokhuis en snijd de peer in kleine blokjes. Voeg toe aan de kool.



Meng de kwark, olijfolie en azijn en roer dit door de kool. Breng de salade op smaak met Herbamare (zout) en peper. Snijd de abrikozen in zeer kleine stukjes. Hak de hazelnoten grof. Schep de salade op een bord en garneer met abrikozen en walnoten. Eet de salade met een sneetje zuurdesem speltbrood.

**TIP:** Gebruik wat kerriepoeder om de salade extra smaak te geven.

### Vorbereiden van de spitskool voor het paasdiner

Weeg de apart gehouden kool en meng met 2% zout (2 gram zout op 100 gram kool). Kneed het zout goed door de kool en laat het 20 minuten rusten. Doe de kool in een hoge pot en duw aan zodat het vocht uit de kool omhoog komt. Leg een zakje gevuld met water op de kool zodat het onder zijn eigen vocht blijft. Dek de pot af met een doek en doe er een elastiekje omheen. Laat de kool tot Pasen bij kamertemperatuur fermenteren.

## TUSSENDOR:

3-4 worteltjes

## DINER: Mr Bean's Veggiewok

Wokschotel met bonen, prei en paprika

### Ingrediënten

- 60 gram zilvervliesrijst
- 125 gram witte bonen (blikje) (+ 50 gram voor donderdag)
- 1 grote prei
- 1 rode paprika
- 100 gram tomatenpassata
- 1 teentje knoflook
- 2 theelepels kerriepoeder
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

**Bereidingstijd:** 25 minuten



### Bereiding

Kook de rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de prei in ringen en was deze. Verwijder de zaden uit de paprika en snijd in kleine blokjes. Pel en snipper het teentje knoflook fijn. Verwarm de olijfolie in een wok en fruit de knoflook 1 minuut. Voeg de prei en paprika toe en wok de groenten 5 minuten op hoog vuur. Voeg de tomatenpassata en de bonen toe (bewaar 50 gram bonen voor donderdag) en zet het vuur lager. Laat de bonen zachtjes warm worden. Breng op smaak met Herbamare (zout), peper en kerrie-poeder. Serveer met rijst.

**TIP:** Voeg wat sojasaus of ketjap toe voor een hartiger smaak.



## KOOKTIPS

**TIP 1:** Met een smoothie krijg je op een snelle en gemakkelijke manier veel waardevolle voedingsstoffen binnen. De smoothie van vandaag zit vol eiwitten, mineralen, vitamines, vezels en vetten.

**TIP 2:** Bewaar het brood in de vriezer voor donderdag (optioneel), zaterdag en zondag.

**TIP 3:** Vergeet niet om 50 gram witte bonen van het diner van vandaag te bewaren voor donderdag. En heb je de spitskool voor het paasdiner gefermenteerd?

**WEINIG TIJD MORGEN?**

Bak dan vanavond alvast de muffins voor de lunch van morgen.