

A.VOGEL LENTEKUR DAG 7: DAG LENTEKUR, HALLO NIEUW EETPATOON!

En ... heb je de afgelopen week lekker gegeten? Wat nieuws opgestoken en gezonde gewoontes omarmd? Fijn! Je hebt een week lang geproefd van een gezond, simpel en gevarieerd eet- en leefpatroon. Nu komt de grote uitdaging: gewoon doorgaan. Moeilijk? Valt reuze mee.

Pasen! Met eieren natuurlijk

Een supergezond en toch lekker paasmenu? Natuurlijk kan dat! Gezond eten is geen dieet, maar een leefwijze. Je bent niet op rantsoen en hoeft geen calorieën te tellen. Wat je wél doet is gezonde keuzes maken, zo simpel is het. Doe je dat 80 procent van de tijd, dan krijgt je lichaam alles binnen wat het nodig heeft. Slaap, ontspan en beweeg je dan ook nog voldoende, dan ben je écht goed bezig. En dat merk je! Je bruist van energie, zit lekker in je vel, je huid straalt, je spijsvertering werkt optimaal en je raakt zelfs eventuele extra kilo's kwijt! Zeg nou zelf, héél aantrekkelijk toch?!

De 80/20 regel: zo hou je het ook vol

Maar goed, even realistisch. Want iedereen wil wel gezond eten en leven, maar lang niet iedereen doet het ook. Hoe komt dat toch? Misschien omdat we denken dat we dan van alles niet mogen. Keer het om! Bedenk wat je allemaal wél mag. En hoe goed je je daarbij voelt. En dat je zonder schuldgevoel ook best eens uit de band kunt springen. Want als je 80 procent lekker gezond eet, mag je jezelf 20 procent belonen met onbezorgd snacken. Ja, dus ook een patatje, een stuk

taart, een koekje bij de thee, een wijntje, een bakje chips, net waar je zin in hebt. En geniet er dan ook van!

Kijk, zo wordt het opeens een stuk gemakkelijker om gezond te leven. Want het hoeft echt niet 'alles of niets' te zijn (mag natuurlijk wel). 'En-en' kan ook, helemaal als het volhouden van een gezonde eet- en leefstijl je daardoor minder moeite kost.

Net wat bij jou past

Je kunt de 80/20 regel elke dag inzetten. Maar je kunt bijvoorbeeld ook door de week lekker gezond eten en in het weekend één dag waar je zin in hebt. Dan is het vaak toch al moeilijker om alleen gezond te eten door uitjes, etentjes of met familie of vrienden over de vloer.

Geniet!

Hoe je de 80/20 regel ook invult, het belangrijkste is: eet overwegend gezond, laat af en toe de teugels een beetje vieren, doe wat goed voelt en bovenal: geniet van alles. Zeker op deze paaszondag, want we hebben drie heerlijke gerechten voor je bedacht!



DAGTIPS

TIP 1: Voor de gezonde snacktrek

Heb je af en toe ontzettende zin in wat lekkers? Dan vind je hier wat zalig gezonde snacks:

- Groenten: augurk, cherry tomaatjes, komkommer, wortels, paprika, bleekselderij ...
- Avocado
- Noten: walnoten, amandelen, hazelnoten, pistachenoten en macadamianoten.
- Gekookt ei
- Pure (meer dan 72% cacao) of rauwe chocola
- Fruit (niet meer dan twee per dag)
- Olijven

TIP 2: Oeps, I did it again!

Is de 80/20 regel meer op een 20/80 regel gaan lijken? Oeps. Nee hoor, geeft niets, dat hoort erbij. Pak jezelf dan gewoon weer bij elkaar. Haal de gezond-eten-wijzer erbij of kook weer eens een dag uit het Lentekuurmenu. Als je steeds weer terugkeert naar een gezond eet- en leefpatroon, dan gaat dat ook steeds makkelijker. Tot je op een gegeven moment niet meer terugvalt en je er een gezonde gewoonte bij hebt!



A. VOGEL LENTEKUR DAG 7: DAG LENTEKUR, HALLO NIEUW EETPATTERN!

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

ONTBIJT: Happy Easter Eggs

Eierpotje uit de oven



Ingrediënten

- 2 eieren
- 100 gram bloemkoolcouscous (van vrijdag)
- 1 eetlepel amandelmelk
- 2 blaadjes ijsbergsla
- 25 gram oude geitenkaas
- 1 sneetje zuurdesem speltbrood
- 2 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 20 minuten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Doe de amandelmelk in een klein ovenschaaltje (of muffinvorm) en breek de eieren erin. Strooi er wat bloemkoolcouscous over en roer licht door. Rasp de geitenkaas en strooi over de eieren. Breng op smaak met Herbamare (zout) en

peper. Zet het schaalje in de oven en laat de eieren in ongeveer 15 minuten gaar worden. Besmeer het brood met 1 eetlepel olijfolie en leg het de laatste 5 minuten in de oven. Snijd ondertussen de sla fijn en meng met 1 eetlepel olijfolie. Haal het schaalje uit de oven en gaarneer met de sla. Eet de eieren met de toast.

TIP: Ook lekker met wat gerookte zalm of forel.

TUSSENDOOR:

1 banaan

LUNCH: Farinata Morgana

Farinata met mozzarella

Ingrediënten

- 90 gram haveremout
- 1 bol mozzarella
- 1 ui
- 1 tomaat
- 1 teentje knoflook
- 10 blaadjes basilicum
- scheutje olijfolie
- 150 ml water
- ¼ theelepel Herbamare (zout) en peper

Bereidingstijd: 15 minuten



Bereiding

Verwarm de oven op 220°C. Laat de mozzarella uitlekken. Schil de ui en snijd in ringen. Pel en snipper de knoflook fijn. Maal 90 gram haveremout fijn in een blender of keukenmachine. Meng het meel met water, de knoflook en Herbamare (zout). Verhit de olijfolie in een koekenpan die in de oven mag (zie de kooktip), giet het beslag erin en beleg met de uienringen. Bak de onderkant van de farinata in 4 minuten lichtbruin, zet de pan in de oven en bak de farinata in 15 minuten gaar. Snijd de mozzarella en tomaat in plakjes. Scheur de basilicum fijn. Haal de farinata uit de oven en leg op een bord. Verdeel de tomaat, mozzarella en basilicum erover. Breng op smaak met flink veel versgemalen peper.

TIP: In plaats van haveremoutmeel, kun je de farinata ook maken van kikkererwtenmeel.

TUSSENDOOR:

1 appel

DINER: Chicken Tonight

Kippenpoot met geroosterde groenten

Ingrediënten

- 1 grote kippenpoot
- 100 gram gefermenteerde spitskool
- ½ bloemkool (over van vrijdag)
- 200 gram venkel
- 4 gedroogde abrikozen
- ½ stengel bleekselderij
- 50 gram kwark
- 10 walnoten
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel fijngesneden dille



KOOKTIPS

TIP 1: Heb je geen koekenpan die in de oven mag? Schuif de farinata na het bakken van de onderkant dan op bakpapier of in een ovenschaal en zet in de oven.

TIP 2: Rooster in plaats van een kippenpoot een paar ongeschilde krieltjes met de groenten mee en voeg een extra handje noten toe.

- 3 eetlepels olijfolie
- Herbamare (zout) en peper
- optioneel: restje veldsla of rucola

Bereidingstijd: 20 minuten *Oventijd:* 45 minuten

Bereiding

Verwarm de oven voor op 180°C. Maak het vel van de kippenpoot los door je vingers eronder te schuiven, laat het wel aan de poot zitten. Snijd de abrikozen en knoflook in dunne plakjes en verdeel ze onder het vel van de poot. Bestrijk de poot met 1 eetlepel olijfolie en bestrooi met Herbamare (zout) en peper. Snijd de bloemkool in roosjes en de venkel in plakken. Doe de groenten in een ovenschaal en meng met 2 eetlepels olijfolie. Leg de poot op de groenten en zet de schaal 45 minuten in de oven tot de kip gaar is. Snijd de bleekselderij in kleine stukjes, meng met dille door de kwark en breng op smaak met Herbamare (zout) en peper. Knijp de gefermenteerde spitskool uit, hak de noten grof en meng ze door de spitskool, eventueel met wat rucola en/of veldsla. Schep de spitskool op een bord, leg de kippenpoot erop en de geroosterde groenten en kwark ernaast.