



# A.Vogel Lentekuur 2016 GEWOON GEZOND

**IN 7 DAGEN BRUISEND  
HET VOORJAAR IN**

	MAANDAG 	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG (PASEN) 
<b>THEMA</b>	<b>Volg je natuur Vogelfit met voeding</b>	<b>Kleur bekennen Groente &amp; fruit</b>	<b>Lego voor je lijf Eiwitten</b>	<b>Vandaag is het D-day! Sapdag</b>	<b>Het geheim van koolhydraten</b>	<b>Vet lief voor je lijf Vetten</b>	<b>Dag lentekuur, hallo nieuw eetpatroon</b>
<b>ONTBIJT</b>	<b>Hemels Havermoutje</b> ● 35 gram havermout ● 130 ml amandelmelk ● 1 handsinaasappel ● 2 gedroogde abrikozen ● 20 gram pure chocola ● 5 walnoten	<b>Kom &amp; Go Smoothie</b> ● 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	<b>Scrambled Eggs and Greens</b> ● 2 eieren ● 100 gram verse spinazie ● 2 eetlepels amandelmelk ● 5 walnoten ● 25 gram rucola ● 1 rijstwafel ● ½ citroen ● 1 eetlepel roomboter ● Herbamare (zout) en peper	<b>Oranje Boven</b> ● 2 wortels (120 gram) ● 1 groene appel ● 1 handsinaasappel ● 150 ml water ● klontje roomboter ● ½ theelepel kaneel	<b>Banana Pancakes</b> ● 110 gram havermout ● 220 ml amandelmelk ● 1 ei ● 1 banaan ● 10 gram pure chocola ● 10 hazelnoten ● scheutje olijfolie ● mespuntje Herbamare (zout)	<b>Minty Mango Smoothie</b> ● 1 mango ● 1 groene appel ● 2 blaadjes ijsbergsla ● 1 limoen ● 10 blaadjes munt ● 12 walnoten ● 100 ml water	<b>Happy Easter Eggs</b> ● 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
<b>TUSSENDOOR</b>	● 10 kerstomaatjes	● 20 gram pure chocola (≥72%)	● 1 appel	● Handje gemengde noten	● 3-4 worteltjes	● 20 gram pure chocola (≥72%)	● 1 banaan
<b>LUNCH</b>	<b>Steamy Salad &amp; Salmon</b> ● 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	<b>Sweet &amp; Sour Salad</b> ● 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	<b>Mighty Muffins</b> ● 100 gram broccoli ● 1 ei ● 75 ml kwark ● 70 gram havermout ● 10 kerstomaatjes ● 25 gram zonnebloempitjes ● 25 gram roomboter ● ½ theelepel bakpoeder ● Herbamare (zout) en peper	<b>Going Green</b> ● 1 courgette (350 gram) ● 1 stengel bleekselderij ● ½ ui ● ½ citroen ● 250 ml groentebouillon ● 1 eetlepel fijngesneden peterselie ● 5 blaadjes verse munt ● 1 eetlepel olijfolie ● Herbamare (zout) en peper	<b>Couscous Veggie Style</b> ● ½ kleine bloemkool (± 200 gram) ● geroosterde groenten van woensdag ● 50 gram oude geitenkaas ● 10 walnoten ● 20 gram rucola ● 2 eetlepels olijfolie ● Herbamare (zout) en peper	<b>T(o)asty Avocado</b> ● 2 sneetjes zuurdesem speltbrood ● 1 avocado ● ½ citroen ● 10 kerstomaatjes ● 5 geroosterde walnoten ● 5 blaadjes basilicum ● 2 eetlepels olijfolie ● Herbamare (zout) en peper ● rucola (optioneel)	<b>Farinata Morgana</b> ● 90 gram havermout ● 1 bol mozzarella ● 1 ui ● 1 tomaat ● 1 teentje knoflook ● 10 blaadjes basilicum ● scheutje olijfolie ● 150 ml water ● ¼ theelepel Herbamare (zout) en peper
<b>TUSSENDOOR</b>	● Handje gemengde noten	● 3-4 worteltjes	● 1 banaan en handje gemengde noten	● Halve komkommer	● 1 peer	● Halve komkommer	● 1 appel
<b>DINER</b>	<b>Tagliatelle Surprise</b> ● 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 theelepel kaneel ● 2 eetlepels olijfolie ● Herbamare (zout) en peper	<b>Mr Bean's Veggiewok</b> ● 60 gram zilvervliesrijst ● 125 gram witte bonen (blikje) (+ 50 gram voor donderdag) ● 1 grote prei ● 1 rode paprika ● 100 gram tomatenpassata (of naar smaak) ● 1 teentje knoflook ● 2 theelepels kerriepoeder ● 2 eetlepels olijfolie ● Herbamare (zout) en peper	<b>Vegalinzius Burger</b> ● 150 gram jonge bietjes ● 150 gram jonge wortels ● 1 ui (150 gram) ● 1 stengel bleekselderij ● 110 gram linzen uit blik (+ 50 gram voor donderdag) ● 1 ei ● 25 gram havermout ● 50 gram kwark ● 2 eetlepels olijfolie ● ½ eetlepel roomboter ● ½ eetlepel fijngesneden verse peterselie ● ½ teentje knoflook ● 1 eetlepel fijngesneden verse tuinkruiden (peterselie, basilicum, dille) ● Herbamare (zout) en peper	<b>Rainbow Salad</b> ● 100 gram bietjes ● 100 gram wortel ● ½ ui (60 gram) ● 1 groene appel ● 3 bladeren ijsbergsla ● 50 gram linzen (over van de linzenburgers op woensdag) ● 50 gram witte bonen (over van de wokschotel op dinsdag) ● 2 eetlepels olijfolie ● 1 eetlepel kwark ● 1 eetlepel azijn ● 1 eetlepel fijngesneden peterselie ● 1 eetlepel fijngesneden blaadjes van de bleekselderij ● Herbamare (zout) en peper ● optioneel: ½ sneetje zuurdesem speltbrood	<b>Lovely Lasagne</b> ● 200 gram zoete aardappel ● 200 gram verse spinazie ● 250 gram tomatenpassata ● ½ ui (60 gram) ● 25 gram oude geitenkaas ● 10 gram havermoutmeel (over van ontbijt van vanmorgen) ● 75 ml amandelmelk ● 1 teentje knoflook ● 1 theelepel Italiaanse kruiden ● 10 gram roomboter ● 2 eetlepels olijfolie ● Herbamare (zout) en peper	<b>Veggie &amp; Fishy Soup</b> ● ½ courgette ● 1 gestoomde makreelfilet (100 gram) ● 150 gram zoete aardappel ● 1 ui ● 1 stengel bosui ● 2 teentjes knoflook ● ½ Spaanse peper ● 2 eetlepels roomboter ● ½ liter groentebouillon ● 1 eetlepel fijngesneden peterselie ● Herbamare (zout) en peper	<b>Chicken Tonight</b> ● 1 grote kippenpoort ● 100 gram gefermenteerde spitskool (van dinsdag) ● 1/2 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 ● 3 eetlepels olijfolie ● Herbamare (zout) en peper ● optioneel: restje veldsla of rucola

**BEREIDEN**

**TIJDENS DE LENTEKUUR ONTVANG JE ELKE DAG EEN E-MAIL MET DE BEREIDINGSWIJZE VAN DE GERECHTEN.**



# LENTEKUR 2016

# BOODSCHAPPENLIJST



## GOED OM TE WETEN:

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

### Groenten

- 1 struik bleekselderij met blaadjes
- 2 komkommers
- 300 gram verse spinazie
- 75 gram rucola
- 1 krop ijsbergsla
- 1 bloemkool
- 400 gram venkel
- 1 spitskool (800 gram)
- 1 broccoli (200 gram)
- 3 courgettes
- 1 tomaat
- 1 grote prei
- 1 rode paprika
- 250 gram jonge bietjes
- 900 gram jonge wortels
- 5 uien
- 2 zoete aardappelen (350 gram)
- 1 stengel bosui
- 30 kerstomaatjes
- 50 gram veldsla

### Fruit

- 2 handsinaasappels
- 5 groene appelen
- 3 bananen
- 1 mango
- 2 rijpe peren
- 2 avocado's
- 2 citroenen
- 1 limoen
- 10 gedroogde abrikozen

### Zuivel/kaas/eieren

- 1 literpak amandelmelk
- 7 eieren
- 100 gram oude geitenkaas
- 300 gram kwark
- 1 bol mozzarella

### Vlees/vis

- 100 gram gerookte zalm
- 75 gram rundergehakt
- 100 gram gestoomde makreelfilet
- 1 grote kippenpoot

### Granen/peulvruchten

- 60 gram zilvervliesrijst
- 160 gram linzen
- 175 gram witte bonen
- 1 pak havermout
- 1 pak rijstwafels
- 1 volkoren zuurdesem speltbrood

### Noten/overig

- 1-2 bakje(s) walnoten (47 walnoten)
- 1 bakje hazelnoten
- 1 zakje gemengde nootjes
- 1 zakje zonnebloempitjes
- 1 reep pure chocola  $\geq 72\%$  (75 g)
- ½ theelepel bakpoeder
- 500 gram tomatenpassata
- 2 groentebouillonblokjes

### Smaakmakers

- 1 verse basilicumplant
- 1 verse dilleplant
- 1 verse muntplant
- 1 verse peterselieplant
- 1 bol knoflook
- 1 Spaanse peper
- kerriepoeder
- kaneel
- Italiaanse kruiden
- A.Vogel Herbamare kruidenzout
- peper
- azijn

### Vetten

- 1 klein flesje olijfolie
- 1 klein pakje roomboter
- kokosolie (optioneel)

### Kookbenodigdheden

- staafmixer of blender
- muffinvorm
- rasp of keukenmachine
- mini ovenschaaltje (optioneel)



A.Vogel

A.Vogel helpt