

10-daagse challenge #puurenlichterchallenge

# PUUR & LICHTER DE ZOMER DOOR

---

Boodschappenlijstje • per gerecht • voor 2 personen • deel 1

*Je mag de hoeveelheden aanpassen naar eigen behoefte. Ben je een grote eter, actief of heb je een zwaar beroep, maak dan grotere porties klaar maar houd je aan de combinaties. Niemand mag met honger van tafel gaan.*

## DAG 1 MAANDAG 13/08

### Ontbijt: Fruitiontbijt met noten en zaden

- Noten- en zadenmix  
(genoeg voor de hele challenge)
- 50 g amandelnoten
- 50 g pecannoten
- 50 g walnoten
- 50 g amandelschilfers
- 50 g pompoenpitten
- 50 g chiazaad
- 50 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g geroosterde  
kokosschilfers (zo te koop)
- 200-500 g gemengd fruit  
(kiwi, nectarine, mango,  
papaja, ...)
- 200-400 g bessen  
(frambozen, bosbessen,  
aardbeien, ...)
- volle yoghurt

### Lunch: Grijze garnalen met guacamole

- 200 g grijze garnalen
- 2 à 3 rijpe avocado's
- dikke bos verse kruiden  
(koriander, bieslook, dille, ...)
- 1 knoflookteentje
- sap van 1 citroen

### Avondmaal: Kippenburgers met paksoi

- 300 g kippengehakt
- 2 teentjes knoflook
- 1 handvol verse kruiden  
(koriander, dille, peterselie, ...)
- 3 eetlepels rode currypasta
- 2 lente-uitjes
- 1 paksoi
- 3 eetlepels geroosterde  
sesamolie
- 1 eetlepel sojasaus
- sap van 1/2 limoen
- sesamzaadjes (voor de  
afwerking)

**DAG 2**  
**DINSDAG 14/08**

**Ontbijt:**  
**Gebakken perziken  
en aardbeien met  
rozemarijn**

- 3 rijpe perziken
- 20 aardbeien
- 3 passievruchten
- 200 g volle yoghurt
- 2 eetlepel pistachenoten
- enkel takjes rozemarijn

**Lunch:**  
**Tomaten met ham  
en hazelnoten**

- 4 grote tomaten
- 200 g gedroogde ham
- 80 g geroosterde hazelnoten
- 2 handvol bladpeterselie

**Avondmaal:**  
**Groenten met een dikke  
saus van bloemkoolpuree**

- 1/2 bloemkool
- 1 venkel
- 2 preistengels
- 2 wortelen
- 2 dl room
- 20 g parmezaan
- 50 g gruyère

**DAG 3**  
**WOENSDAG 15/08**

**Ontbijt:**  
**Fruitiontbijt met noten  
en zaden**

- Noten- en zadenmix (zie dag 1)
- 200-500 g gemengd fruit  
(kiwi, nectarine, mango,  
papaja, ...)
- 200-400 g bessen  
(frambozen, bosbessen,  
aardbeien, ...)
- volle yoghurt

**Lunch:**  
**Gegrilde courgettes met  
feta, boursin en gebruide  
pijnboompitten**

- 2 courgettes
- 100 g feta
- 100 g Boursin
- 1 handvol pijnboompitten
- rucola
- gedroogde tijm

**Avondmaal:**  
**Tajine van mosselen**

- 1,5 kg mosselen
- 5 tomaten
- 1 ui
- 3 teentjes knoflook
- 1 eetlepel geconcentreerde  
tomatenpuree
- 40 g verse kruiden: platte  
peterselie, koriander
- sap van 1/2 citroen
- 1 koffielepel gemalen komijn
- 1 koffielepel paprikapoeder

**Dessert:**  
**Mousse van avocado  
en cacao**

- 1 rijpe avocado
- 6 dadels
- 2 eetlepels cacaopoeder  
(ongezoet)

## DAG 4 DONDERDAG 16/08

### Ontbijt: Perziken in de oven met mascarpone

- 4 perziken
- 250 g mascarpone
- 3 eetlepels honing
- 1 handvol amandelschilfers
- lavendelbloemetjes (optioneel)

### Lunch: Wrap van nori met zalm, avocado, tomaat en garnaal

- 2 norivellen
- 4 tot 6 plakjes verse of gerookte zalm
- 1 rijpe avocado
- 1/2 citroen
- 100 g gepelde garnalen
- 1 tomaat
- 1 komkommer
- sla

Reken op 2 à 3 wraps per persoon,  
voor grote eters op 3 à 4 per persoon.

### Avondmaal: Lasagne van courgette met tomaten en feta

- 2 courgettes
- 200 g feta
- 1 verse tomaat
- 100 zongedroogde tomaten (in olie)
- 1 bundel basilicum

## DAG 5 VRIJDAG 17/08

### Ontbijt: Fruittontbijt met noten en zaden

- Noten- en zadenmix (zie dag 1)
- 200-500 g gemengd fruit (kiwi, nectarine, mango, papaja, ...)
- 200-400 g bessen (frambozen, bosbessen, aardbeien, ...)
- volle yoghurt

### Lunch: Hartige broccolitaart met mozzarella

- 1 broccoli
- 1 bolletje mozzarella
- 6 eieren
- 2 dikke bundels basilicum (40g)

### Avondmaal: Gehakt met bloemkool- puree en tomaten

- 3 wortelen
- 3 uien
- 1/2 bloemkool
- 3 knoflookteentjes
- 250 g kerstomaatjes
- 400 g gehakt

---

### Extra voor tussendoor Noten- en zadengebak

- 500g gemengde noten en zaden (bijvoorbeeld amandelen, walnoten, lijnzaad, pompoenpitten, chiazaad, 100 g van elk)
- 5 eieren
- 250 g volle yoghurt
- 50 g gedroogde veenbessen (ongezoet)

### Dit heb je ook nodig

- olijfolie
- peper en fleur de sel