

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 ZATERDAG 24/08

Ontbijt: Fruitiontbijt

- 700g-1kg gemengd fruit en bessen (geen bananen of druiven)
- 80g gemengde zaden en pitten (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...)
- 200g volle yoghurt

Lunch: Wortelen met spekblokjes en erwten

- 3 grote, dikke wortelen
- 200g spekblokjes
- 250g passata
- 100g erwten

Avondmaal: Kabeljauw met pittige erwtenpuree

- 400g jonge erwten
- 1 lepel groene currypasta
- 1 handvol verse kruiden (bieslook, bladpeterselie, ...)
- 4 knoflookteentjes
- 2 dikke kabeljauwfilets

DAG 2 ZONDAG 25/08

Ontbijt: Ontbijtcake

- 1 kop gebroken lijnzaad
- 2 koppen havermoutvlokken
- 1 kop kokosmelk
- 1 kop gemengde noten
- 1 appel
- 150g bessen
- honing

Lunch: Courgettetaart

- 2 courgettes
- 3 eieren
- een handvol bladpeterselie
- 200g gruyère

Avondmaal: Kip met wortelen en tomaten

- 2 kippendijen
- 4 pruimtomaten
- 3 wortelen
- limoen

Dessert: Mascarpone met blauwe bessen

- 200g mascarpone
- 150g blauwe bessen
- 2 eidooiers
- 30g kokosbloesemsiiker

DAG 3
MAANDAG 26/08

Ontbijt:
Fruitantbijt

- 700g-1kg gemengd fruit en bessen (geen bananen of druiven)
- 80g gemengde zaden en pitten (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...)
- 200g volle yoghurt

Lunch:
Veganistische schotel met portobello's

- 5-6 portobello's
- handvol geroosterde pinda's
- 10 lente-uitjes
- 4 teentjes knoflook

Avondmaal:
Halloumi met venkel

- 250g halloumi
- 150ml room
- 1 handvol bladpeterselie
- 2 venkels
- sap van 1 citroen

DAG 4
DINSDAG 27/08

Ontbijt:
Fruitantbijt

- 700g-1kg gemengd fruit en bessen (geen bananen of druiven)
- 80g gemengde zaden en pitten (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...)
- 200g volle yoghurt

Lunch:
Kleine gare tomaten met mozzarella

- 60 kleine tomaatjes in verschillende kleuren
- 2 zakjes kleine mozzarellabolletjes
- gedroogde tijm
- verse basilicum
- balsamicoazijn

Avondmaal:
Courgette met gerookte zalm, sojasaus en kappertjes

- 2 courgettes
- 250g plakjes gerookte zalm
- 1 tomaat
- 3 eetlepels kappertjes
- sojasaus

DAG 5
WOENSDAG 28/08

Ontbijt:
Ontbijtcake

- 1 kop gebroken lijnzaad
- 2 koppen havermoutvlokken
- 1 kop kokosmelk
- 1 kop gemengde noten
- 1 appel
- 150g bessen
- honing

Lunch:
Gegrilde courgettes met feta, Boursin en gebruikte pijnboompitten

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

Avondmaal:
Gehakt met tomatensaus, ui en geschaafde amandelen

- 300-400g kippengehakt
- 2 grote uien
- 5 tomaten
- 20g geschaafde amandelen