

10-daagse challenge #puurenlichterchallenge

PUUR & LICHTER DE ZOMER DOOR

Boodschappenlijstje • per gerecht • voor 2 personen • deel 2

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 6 DONDERDAG 29/08

Ontbijt: Fruitontbijt

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

Lunch: Linzen met groenten

- 50-80g gedroogde groene linzen
- 200g peultjes (sluimererwten)
- 2 langwerpige tomaten
- 200g spinazie
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel kurkuma

Avondmaal: Kalfsmedaillon met groenten en mosterdsaus

- 2 kalfsmedaillons
- 300g bruine champignons
- 200g spinazie
- sojasaus
- mosterd

DAG 7 VRIJDAG 30/08

Ontbijt: Ontbijtcake

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

Lunch: Gebakken prei met feta

- 3 dikke preistengels
- 200g feta
- 50g geroosterde hazelnoten
- 50g bladpeterselie

Avondmaal: Tong met broccolipuree

- 400g broccoli
- 2 tongen
- boter
- 10 kleine tomaatjes
- 2 ansjovisfilets
- 10g peterselie
- 1 eetlepel amandelschilfers

DAG 8
ZATERDAG 31/08

Ontbijt:
Perziken in de oven met mascarpone

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

Lunch:
Mozzarella met warme groenten

- 8 middelgrote tomaten
- 2 bolletjes mozzarella
- 40g basilicum
- 1 courgette
- gedroogde tijm

Avondmaal:
Mosselen met peterseliesaus

- 1,5kg mosselen
- 1 bosje krulpeterselie (100g)
- 250ml room
- 2 teentjes knoflook

DAG 9
ZONDAG 1/09

Ontbijt:
Verrassende spinazieomelet

- 300g jonge spinazie
- 4 eieren

Lunch:
Kruidige bloemkool met gebakken halloumi

- 1 bloemkool
- 200g halloumi
- 100g pompoenpitten
- 3-4 teentjes knoflook
- ras el hanout

Avondmaal:
Gehaktballetjes van kip met prei en curry

- 300g kippengehakt
- 2 eetlepels groene currypasta
- 200ml kokosmelk
- 2 preistengels

DAG 10
MAANDAG 2/09

Ontbijt:
Fruitontbijt

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

Lunch:
Groenten met linzen en curry

- restjes van groenten en kruiden
- 200g voorgekookte linzen
- 2-4 eetlepels rode curry

Avondmaal:
Zalm met bloemkoolrijst en ras el hanout

- 300g zalmfilet met vel
- 1/2 bloemkool
- handvol hazelnoten
- 2 lente-uitjes
- 2 koffielepels ras el hanout