

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 ZATERDAG 18/08

### Ontbijt:

#### Avocado met ei

- 2 avocado's
- 4 eieren
- 10-tal partjes gedroogde tomaat
- 2 lente-uitjes
- paprikapoeder (voor de afwerking)

### Lunch:

#### Groene asperges in omelet en ham gerold

- 4 eieren
- 8 groene asperges
- 8 plakjes rauwe ham (serranoham, gandraham, ...)
- een handvol gemengde verse kruiden (peterselie, bieslook, basilicum, ....)

### Avondmaal:

#### Tournedos van rundvlees met broccoli

- 350 g rundvlees
- 2 grote broccoli's
- nootmuskaat
- tijmtakjes
- rucola

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

## DAG 7 ZONDAG 19/08

### 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 kokoschilfers (zo te koop)
- 200-500 g gemengd fruit (kiwi, nectarine, mango, papaja, ...)
- 200-400 g bessen (frambozen, bosbessen, aardbeien, ...)
- volle yoghurt

### Lunch:

#### Soepje van tomaten, paprika en mozzarella

- 4 grote tomaten
- 2 rode paprika's
- 1 bosje basilicum
- 4 lente-uitjes
- 2 knoflookteentjes
- 200-400 g mozzarella-bolletjes

### Dessert:

#### Heerlijk dessert met mascarpone

- 200 g mascarpone
- 150 g blauwe bessen
- 2 eierdooiers
- 30 g kokosbloesemsuiker

### Avondmaal:

#### Kabeljauw met groene curry en kerstomaatjes

- 2 kabeljauwhaasjes
- potje groene curry
- 20 kerstomaatjes
- witte wijn
- 300-400 g verse spinazie (optioneel)

## DAG 8 MAANDAG 20/08

### Ontbijt:

#### Warm fruit in een heerlijke crème van kokosmelk

- 300 g fruit (mango, bessen, ...)
- 2 eierdooiers (het eiwit heb je niet nodig)
- 15 eetlepels (250 ml) dikke kokosmelk
- 1 eetlepel lopende honing
- een handvol amandelschilfers

*Hoeveelheden zijn voor 2 kleine porties. Neem dubbele hoeveelheden voor grotere porties.*

### Lunch:

#### Salade met gare aubergines, kikkererwten en linzen

- 1 grote kop voorgekookte (of zelfgekookte) kikkererwten
- 1 grote kop voorgekookte (of zelfgekookte) linzen
- 2 aubergines
- 1 handvol koriander en bladpeterselie
- ½ rode chili
- 1 handvol granaatappelpitjes
- geroosterde sesamolie
- gegrilde sesamzaadjes (optioneel)

### Avondmaal:

#### Witlof in ham met knolselderpuree en een botersausje van noten en peterselie

- 3 dikke stronkjes witloof
- 300 g knolselder (ongeveer een halve)
- 6 plakjes rauwe ham (bijv. prosciutto of Serrano ham)
- 50 g geroosterde hazelnoten
- 1 dikke bundel krulpeterselie

**DAG 9**  
**DINSDAG 21/08**

**Ontbijt:**

**Fruitionbijt 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:**

**Quinoa met tomaatjes, verse kruiden en nootjes**

- 1 à 2 koppen droge quinoa
- 15 kerstomaatjes
- 15 zwarte ontpitte olijven
- 2 lente-uitjes
- 1 handvol verse kruiden (bladpeterselie, basilicum, bieslook, ...)
- 1 handvol pistachenoten (of gemengde noten)
- 3 teentjes knoflook
- sojasaus
- olijfolie (of walnotenolie)

**Avondmaal:**

**Vis met spinazie en curry**

- 300 g witte vis, bv. zeewolf of kabeljauw
- 300 g spinazie
- 1/2 tot 3/4 blik kokosmelk (200 tot 300 ml)
- 3 tot 4 eetlepels groene currypasta

**DAG 10**  
**WOENSDAG 22/08**

**Ontbijt:**

**Appeltjes in de oven**

- 2 appelen
- 200 g ricotta
- 3 à 4 lepels honing
- een handvol geschaafde amandelen
- 40 g boter

**Lunch:**

**Opruimrecept**

- groenterestjes
- 200 g feta
- een paar lepels rode curry

**Avondmaal:**

**Kort gebakken zalm met groenten**

- 2 stukken zalm, zonder vel
- 3 tot 4 pruimtomaten
- een handvol krulpeterselie
- 3 teentjes knoflook

---

**Dit heb je ook nodig**

- olijfolie
- peper en fleur de sel