

A.Vogel Lenteweek

	Dag 1 • vrijdag	Dag 2 • zaterdag	Dag 3 • zondag	Dag 4 • maandag	Dag 5 • dinsdag	Dag 6 • woensdag	Dag 7 • donderdag
Thema	<i>Kermis van Koolhydraten</i>	<i>Superfoods</i>	<i>Pareltjes van tussendoortjes</i>	<i>Juice up your week</i>	<i>Vet of fabel</i>	<i>Proost eens écht gezond</i>	<i>Keep up the good spirit!</i>
Ontbijt	Strawberry Delight • 250 ml Griekse Yoghurt • 1 eetlepel cottage cheese • circa 10 verse aardbeien • 6 walnoten • ½ eetlepel honing	Forest festival • 100 gram blauwe bessen uit de diepvries of vers • 300 ml amandelmelk • 50 gram verse bladspinazie • 2 verse dadels • 100 ml kokosmelk	Pineapple Party • kwart verse ananas of uit blik (op sap niet op siroop, gebruik dan circa 200 gram) • 250 ml amandelmelk • sap van een halve citroen • 1 blokje geschilde gember van 3 cm • 1 avocado • handje verse basilicubladeren	Green Dream • 1 Granny Smith appel • 50 gram verse bladspinazie • plukje peterselie • 1 dadel • ½ eetlepel honing • 200 ml amandelmelk	Heavenly Chocolate • 1 avocado • 3 verse dadels • 100 ml kokosmelk • circa 25 gram cacaopoeder • 10 verse aardbeien	Banana Booster • 1 banaan • 4 eetlepels Griekse yoghurt • 2 eetlepels cottage cheese • circa 300 ml amandelmelk	Mellow Yellow • 1 stengel bleekselderij • ½ courgette • 1 banaan • 2 kiwi's • 200 ml amandelmelk
Tussen-doortje	• 1 banaan	• Handje verse, ongezoeten noten	• 8 geraspte worteltjes • 8 walnoten	• stukje ananas van gisteren	• Handje verse, ongezoeten noten • 8 geraspte worteltjes	• 1 gekookt ei met A.Vogel Herbamare kruidenzout	• 1 gekookt ei met A.Vogel Herbamare kruidenzout • 2 verse dadels
Lunch	Omelet 'On the go' • 3 eieren • 2 handjes rucola (circa 25 gram) • 2 eetlepels olijfolie • peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak	Rocking Rice • 3 zilvervlijsrijstwafels • 1 avocado • 100 gram gerookte zalm • plukje verse tuinkers • peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak	Beet the Fish • 100 gram gekookte en geraspte bietjes (kant-en-klaar bij de verse groenten) • ½ rode ui • 1 makreelfilet (circa 150 gram) • 1 eetlepel olijfolie • plukje verse tuinkers	Green surprise • 2 kiwi's • 100 gram blauwe bessen (vers of uit de diepvries) • 100/150 ml water • 100 gram verse bladspinazie • 1 eetlepel honing	CREGGERS • 4 zilvervlijsrijstwafels • 2 gekookte eieren • 2 tomaten • 1 eetlepel mayonaise • de blaadjes van 3 verse takjes basilicum • peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak	Tasty tomozza • 2 tomaten • 1 bolletje mozzarella • blaadjes van circa 3 takjes basilicum • 2 handjes rucola • 2 eetlepels olijfolie • A.Vogel Herbamare kruidenzout	Danish Toast • 2 zilvervlijsrijstwafels • 6 eetlepels cottage cheese • 2 tomaten • peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak
Tussen-doortje	• 1 handje verse, ongezoeten noten	• 1 glas wortelsap	• 2 verse dadels • 1 glas wortelsap	• 1 glas wortelsap	• 10 olijven	• 1 glas wortelsap	• 10 olijven
Diner	Courghetti • 1 courgette • 1 rode ui • 1 blikje tonijn (op water of olijfolie) • 1 klein blikje tomatenpuree (70 gram) • 2 eetlepels olijfolie • een paar blaadjes verse basilicum • A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak	Hot Curry • ½ rode ui • stukje gemberwortel van 3 cm • 2 teentjes knoflook • theelepels A.Vogel Herbamare kruidenzout • ½ Spaans pepertje • 2 eetlepels olijfolie • 100 ml kokosmelk • 50 ml groentebouillon (bijv. Herbamare groentebouillon) • 75 g ongekookte zilvervlijsrijst • 100 g kipfilet* • 2 stengels paksoi • ½ rode paprika	Spinach PopPie • 200 gram verse bladspinazie • 1 tomaat • ½ rode ui • 3 eieren • 80 gram Boursin • 2 grote tenen knoflook • 100 ml slagroom • peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak • 75 gram feta	Veggie Salad • 250 gram witte of groene asperges • 1 bakje shiitakepaddenstoelen (of kastanje champignons) • 1 rode ui • 50 g geraspte Parmezaan/Grana Padano • plukje verse tuinkers • 1 limoen • 100 ml ongezoete slagroom uit de koeling (bekertje) • peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak	Crunchy Fish & Cheezy Broccoli • 1 kleine broccoli • 50 gram geraspte Parmezaan/Grana Padano • 150 gram zalmfilet • 8 walnoten • 1 el mosterd • ½ el honing • flinke eetlepel roomboter (op kamertemperatuur) • handje verse peterselie	Chicken sprouts • 1 kleine zoete aardappel (bataat) • 150 gram spruitjes (neem bloemkool als je geen spruitjes lust) • 2 teentjes knoflook • 125 gram kipfilet* • 8 gram verse rozemarijn • 2 eetlepel olijfolie • 25 gram feta • peper en A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak	Lovely Lasagna • 1 aubergine • A.Vogel Herbamare kruidenzout naar smaak • 1 rode ui • 2 teentjes knoflook • 100 gram rundergehakt (bio)* • 2 kleine blikjes tomaten-puree • ½ rode paprika • ½ courgette • 1 bolletje mozzarella

Lunchtip!

Werken of een dagje er op uit? Neem alle ingrediënten los mee in een goed afsluitbaar bakje.

Tijdens de Lenteweek ontvang je dagelijks per e-mail de bereidingswijze van de gerechten.

*Indien je vegetariër bent, voeg dan een alternatief ingrediënt toe.

A.Vogel

Krachtig en natuurlijk

A.Vogel Lenteweek

Boodschappenlijst

Groente

- 1 zakje rucola (75 gram)
- 2 courgettes
- 5 rode uien
- 400 gram verse bladspinazie
- 2 stengels paksoi
- 1 rode paprika
- zakje geraspte worteltjes
- 100 gram geraspte bietjes (kant-en-klaar)
- 7 tomaten
- 250 gram witte of groene asperges (vers)
- 1 bakje shiitakepaddenstoelen of kastanje-champignons
- 1 kleine aubergine
- 1 stengel bleekselderij
- 1 kleine broccoli
- 1 kleine zoete aardappel (bataat)
- 150 gram spruitjes of 150 gram bloemkool

Vruchten

- circa 20 verse aardbeien
- 3 bananen
- 200 gram blauwe bessen (vers of uit de diepvries)
- 3 eetrijpe avocado's
- 1 Granny Smith appel
- 4 kiwi's
- 1 verse ananas of 400 gram ananas uit blik (op sap, niet op siroop)
- 1 limoen
- 10 verse dadels
- 20 olijven
- 4 citroenen (let op: indien je het Lenteweekpakket hebt aangeschaft, is 1 citroen voldoende)

Vlees/vis

- 1 blikje tonijn (op water of olijfolie)
- 100 gram gerookte zalm
- 1x 100 gram kipfilet, 1x 125 gr kipfilet* (liefst biologisch)
- 100 gram rundergehakt* (liefst biologisch)
- 1 makreelfilet (circa 150 gram)
- 150 gram zalmyfilet

Zuivel/kaas/eieren

- 1 beker Griekse yoghurt van 500 ml
- 2 bakjes cottage cheese
- 1 doos van 10 eieren
- 2 bolletjes mozzarella
- klein pakje Boursin (80 gram)
- 100 gram feta
- 200 gram geraspte Parmezaan/Grana padano
- 200 ml ongezoete slagroom uit de koeling (bekertje)

Rijst/noten

- 1 zak walnoten
- 1 bakje verse, ongezouten noten (pecannoten, amandelen, walnoten, hazelnoten, paranoten of mix)
- 1 pak zilvervliesrijstwafels
- 75 gr zilvervliesrijst

Smaakmakers

- 1 gemberwortel van circa 6 cm
- 3 kleine blikjes tomatenpuree van 70 gram
- 1 vers basilicumplantje
- 1 blikje kokosmelk van 400 ml

Goed om te weten:

De recepten uit de lenteweek én deze boodschappenlijst zijn gemaakt voor **1 persoon**. Met meer personen? Vermenigvuldig dan de hoeveelheden met het aantal personen.
Tijdens de Lenteweek ontvang je dagelijks per e-mail de bereidingswijze van de gerechten.

- 1 bakje verse tuinkers
- 15 gram verse peterselie
- 8 gram verse rozemarijn
- 1 knoflook
- klein flesje/potje honing
- peper
- A.Vogel Herbamare kruidenzout
- klein Spaans pepertje
- groentebouillon
- pakje cacao-poeder
- 1 el mayonaise
- 1 eetlepel mosterd

Vetten

- flesje of blikje olijfolie
- klein pakje roomboter (echte boter)

Drinken

- 1 literfles wortelsap
- 2 pakken amandelmelk van 1 liter

*Indien je vegetariër bent, voeg dan een alternatief ingrediënt toe.

A.Vogel

Krachtig en natuurlijk