

# A.Vogel Lenteweek 2016: GEWOON GEZOND

IN 7 DAGEN BRUISEND  
HET VOORJAAR IN

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG (PASEN)
<b>THEMA</b>	<b>Volg je natuur Vogelfit met voeding</b>	<b>Kleur bekennen Groenten &amp; fruit</b>	<b>Lego voor je lijf Eiwitten</b>	<b>Vandaag is het D-day! Sapdag</b>	<b>Het geheim van koolhydraten</b>	<b>Vet lief voor je lijf Vetten</b>	<b>Dag Lenteweek, hallo nieuw eetpatroon</b>
<b>ONTBIJT</b>	<b>Hemelse Havermout</b> <i>Voorbereiden avond ervoor.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>35 gram havermout</li> <li>130 ml amandelmelk</li> <li>1 eetappelsien</li> <li>2 gedroogde abrikozen</li> <li>20 gram pure chocolade</li> <li>5 walnoten</li> </ul>	<b>Kom &amp; Go Smoothie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>½ komkommer</li> <li>1 stengel selder (50 gram)</li> <li>1 groene appel</li> <li>1 avocado</li> <li>30 gram veldsla</li> <li>100 ml amandelmelk</li> <li>Sap van ½ citroen</li> <li>½ eetlepel fijngesneden, verse dille</li> </ul>	<b>Scrambled Eggs and Greens</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 eieren</li> <li>100 gram verse spinazie</li> <li>2 eetlepels amandelmelk</li> <li>5 walnoten</li> <li>25 gram rucola</li> <li>1 rijstwafel</li> <li>½ citroen</li> <li>1 eetlepel roomboter</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Orange Love</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 wortels (120 gram)</li> <li>1 groene appel</li> <li>1 sinaasappel</li> <li>150 ml water</li> <li>Klontje roomboter</li> <li>½ theelepels kaneel</li> </ul>	<b>Banana Pancakes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>110 gram havermout</li> <li>220 ml amandelmelk</li> <li>1 ei</li> <li>1 banaan</li> <li>10 gram pure chocolade</li> <li>10 hazelnoten</li> <li>Scheutje olijfolie</li> <li>Mespuntje Herbamare (zout)</li> </ul>	<b>Minty Mango Smoothie</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 mango</li> <li>1 groene appel</li> <li>2 blaadjes ijsbergsla</li> <li>1 limoen</li> <li>10 blaadjes munt</li> <li>12 walnoten</li> <li>100 ml water</li> </ul>	<b>Happy Easter Eggs</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 eieren</li> <li>100 gram bloemkoolcouscous (van vrijdag)</li> <li>1 eetlepel amandelmelk</li> <li>2 blaadjes ijsbergsla</li> <li>25 gram oude geitenkaas</li> <li>1 sneetje zuurdesembrood</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>
<b>TUSSENDOORTJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>10 kerstomaatjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stukjes pure chocolade (+ 72% cacao)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 appel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handje gemengde noten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-4 worteltjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stukjes pure chocolade (+ 72% cacao)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 banaan</li> </ul>
<b>LUNCH</b>	<b>Steamy Salad &amp; Salmon</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>200 gram venkel</li> <li>100 gram plattekaas</li> <li>100 gram gerookte zalm</li> <li>10 gram rucola</li> <li>20 gram veldsla</li> <li>1 rijstwafel</li> <li>1 eetlepel olijfolie</li> <li>1 eetlepel fijngesneden verse dille</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Sweet &amp; Sour Salad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 spitskool (800 gram)</li> <li>1 rijpe peer</li> <li>4 gedroogde abrikozen</li> <li>10 hazelnoten</li> <li>1 sneetje zuurdesembrood</li> <li>1 eetlepel plattekaas</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>1 eetlepel azijn</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Mighty Muffins</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 gram broccoli</li> <li>1 ei</li> <li>75 ml kwark</li> <li>70 gram havermout</li> <li>10 kerstomaatjes</li> <li>25 gram zonnebloempitjes</li> <li>25 gram roomboter</li> <li>½ theelepels bakpoeder</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Going Green</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 courgette (350 gram)</li> <li>1 stengel selder</li> <li>½ ui</li> <li>½ citroen</li> <li>250 ml groentebouillon</li> <li>1 eetlepel fijngesneden peterselie</li> <li>5 blaadjes verse munt</li> <li>1 eetlepel olijfolie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Couscous Veggie Style</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>½ kleine bloemkool (± 200 gram)</li> <li>Geroosterde groenten van woensdag</li> <li>50 gram oude geitenkaas</li> <li>10 walnoten</li> <li>20 gram rucola</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>T(o)asty Avocado</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 sneetjes zuurdesembrood</li> <li>1 avocado</li> <li>½ citroen</li> <li>10 kerstomaatjes</li> <li>5 geroosterde walnoten</li> <li>5 blaadjes basilicum</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> <li>Rucola (optioneel)</li> </ul>	<b>Farinata Morgana</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>90 gram havermout</li> <li>1 bol mozzarella</li> <li>1 ui</li> <li>1 tomaat</li> <li>1 teentje knoflook</li> <li>10 blaadjes basilicum</li> <li>Scheutje olijfolie</li> <li>150 ml water</li> <li>½ theelepels Herbamare (zout) en peper</li> </ul>
<b>TUSSENDOORTJE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handje gemengde noten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3-4 worteltjes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 banaan en handje gemengde noten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halve komkommer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 peer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Halve komkommer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1 appel</li> </ul>
<b>DINER</b>	<b>Tagliatelle Surprise</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 courgette (200 gram)</li> <li>100 gram broccoli</li> <li>75 gram gemengd gehakt (of vegetarisch gehakt)</li> <li>150 gram tomatenpassata (uit pak/pot van 500 gram)</li> <li>½ Spaanse peper (of naar smaak)</li> <li>1 teentje knoflook</li> <li>5 blaadjes basilicum</li> <li>½ theelepels kaneel</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Mr Bean's Veggiewok</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>60 gram zilvevliesrijst</li> <li>125 gram witte bonen (blikje) (+ 50 gram voor donderdag)</li> <li>1 grote prei</li> <li>1 rode paprika</li> <li>100 gram tomatenpassata</li> <li>1 teentje knoflook</li> <li>2 theelepels kerrie-poeder</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Vegalinzius Burger</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>150 gram rode bieten</li> <li>150 gram wortels</li> <li>1 ui (150 gram)</li> <li>1 stengel selder</li> <li>110 gram linzen uit blik (+ 50 gram voor donderdag)</li> <li>1 ei</li> <li>25 gram havermout</li> <li>50 gram plattekaas</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>½ eetlepel roomboter</li> <li>½ eetlepel fijngesneden verse peterselie</li> <li>½ teentje knoflook</li> <li>1 eetlepel fijngesneden verse tuinkruiden (peterselie, basilicum, dille)</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Rainbow Salad</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>100 gram rode bieten</li> <li>100 gram wortels</li> <li>½ ui (60 gram)</li> <li>1 groene appel</li> <li>3 blaadjes ijsbergsla</li> <li>50 gram linzen (over van de linzenburgers op woensdag)</li> <li>50 gram witte bonen (over van de wokschotel op dinsdag)</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>1 eetlepel plattekaas</li> <li>1 eetlepel azijn</li> <li>1 eetlepel fijngesneden peterselie</li> <li>Optioneel: ½ sneetje zuurdesembrood</li> </ul>	<b>Sweet Lasagne</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>200 gram zoete aardappel</li> <li>200 gram verse spinazie</li> <li>250 gram tomatenpassata</li> <li>½ ui (60 gram)</li> <li>25 gram oude geitenkaas</li> <li>10 gram havermoutmeel (over van ontbijt van morgen)</li> <li>75 ml amandelmelk</li> <li>1 teentje knoflook</li> <li>1 theelepels Italiaanse kruiden</li> <li>10 gram roomboter</li> <li>2 eetlepels olijfolie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Veggie Soup with Fish</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>½ courgette</li> <li>1 gerookte makreelfilet (100 gram)</li> <li>150 gram zoete aardappel</li> <li>1 ui</li> <li>1 stengel bosui</li> <li>2 teentjes knoflook</li> <li>½ Spaanse peper</li> <li>2 eetlepels roomboter</li> <li>½ liter groentebouillon</li> <li>1 eetlepel fijngesneden peterselie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> </ul>	<b>Chicken Tonight</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 grote kippenbil</li> <li>100 gram gefermenteerde spitskool</li> <li>Restje bloemkool</li> <li>200 gram venkel</li> <li>4 gedroogde abrikozen</li> <li>½ stengel selder</li> <li>50 gram plattekaas</li> <li>10 walnoten</li> <li>1 teentje knoflook</li> <li>1 eetlepel fijngesneden dille</li> <li>3 eetlepels olijfolie</li> <li>Herbamare (zout) en peper</li> <li>Optioneel: restje veldsla of rucola</li> </ul>

**BEREIDEN**

TIJDENS DE LENTEWEEK ONTVANG JE ELKE DAG EEN  
E-MAIL MET DE BEREIDINGSWIJZE VAN DE GERECHTEN.

**A.Vogel**

Krachtig en natuurlijk

# LENTEWEEK 2016

## BOODSCHAPPENLIJST



### Een pakketje gezondheid

Doe je mee aan de A.Vogel Lenteweek? Doe jezelf dan het A.Vogel Lenteweekpakket cadeau. De keuze is uiteraard aan jou, maar daarmee ondersteun je wél je lichaam tijdens de Lenteweek. Het pakket bestaat uit A.Vogel Boldocynara forte (ondersteunt de reinigende werking van de lever), A.Vogel Molkosan (ondersteunt de spijsvertering) en A.Vogel Herbamare (kruidenzout).

**GOED OM TE WETEN:**

**ALS DEELNEMER KRIJG JE 2 EURO KORTING OP DE TOTAALPRIJS. GEWOON DOEN!**

### Groenten

- 1 struik selder
- 2 komkommers
- 300 gram verse spinazie
- 75 gram rucola
- 1 krop ijsbergsla
- 1 bloemkool
- 400 gram venkel
- 1 spitskool (800 gram)
- 1 broccoli (200 gram)
- 3 courgettes
- 1 tomaat
- 1 grote prei
- 1 rode paprika
- 250 gram rode bieten
- 900 gram wortels
- 5 uien
- 350 gram zoete aardappel
- 1 stengel bosui
- 30 kerstomaatjes
- 50 gram veldsla

### Fruit

- 2 handsinaasappels
- 5 groene appels
- 3 bananen
- 1 mango
- 2 rijpe peren
- 2 avocado's
- 2 citroenen
- 1 limoen
- 10 gedroogde abrikozen

### Zuivel/kaas/eieren

- 1 literpak amandelmelk
- 7 eieren

- 100 gram oude geitenkaas
- 300 gram plattekaas
- 1 bol mozzarella

### Vlees/vis

- 100 gram gerookte zalm
- 75 gram gemengd gehakt
- 100 gram gerookte makreelfilet
- 1 grote kippenbil

### Granen/peulvruchten

- 60 gram zilvervliesrijst
- 160 gram linzen
- 175 gram witte bonen
- 1 pak havermout
- 1 pak rijstwafels
- 1 volkoren zuurdesembrood

### Noten/overig

- 1-2 bakje(s) walnoten (47 walnoten)
- 1 bakje hazelnoten
- 1 zakje gemengde nootjes
- 1 zakje zonnebloempitjes
- 1 reep pure chocolade (+72% cacao) (75g)
- ½ theelepel bakpoeder
- 500 gram tomatenpassata
- Groentebouillon

### Smaakmakers

- 1 verse basilicumplant
- 1 verse dilleplant
- 1 verse muntplant
- 1 verse peterselieplant
- 1 bol knofflook

- 1 Spaanse peper
- Kerriepoeder
- Kaneel
- Italiaanse kruiden
- A.Vogel Herbamare kruidenzout
- Peper
- Azijn

### Vetten

- 1 klein flesje olijfolie
- 1 klein pakje roomboter
- Kokosolie (optioneel)

### Kookbenodigheden

- Staafmixer of blender
- Mini ovenschaaltje of muffinvorm
- Rasp of keukenmachine



## MET MEER PERSONEN?

De recepten in de lenteweek én deze boodschappenlijst zijn gemaakt voor 1 persoon. Met meer personen? Vermenigvuldig dan de hoeveelheden met het aantal personen.

**A.Vogel**

Krachtig en natuurlijk