

A.Vogel Lenteweek 2015: Back to basic

In 7 dagen bruisend van energie de lente in!

LUNCHTIP!

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

	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag	
Thema	Back to basic	Glutengekte en broodbuiken	Survivalen in de supermarkt	Sapdag	Stoppen met suiker	Vegetalicious	Consuminderen	
Ontbijt	Good morning omelet! <ul style="list-style-type: none"> • 2 eieren • 1 eetrijpe avocado • Handje basilicumblaadjes • 1 tomaat (in plakjes) • 50 gram feta • Herbamare en peper naar smaak • Kokosolie of roomboter 	Quinoa & Vanilla Swirl <ul style="list-style-type: none"> • 50 gram gekookte quinoa (dit heb je normaal nog over van het diner van gister) • 1 banaan • 200 ml amandelmelk • Merg van ½ vanillestokje • 2 (medjoul)dadels • 2 blaadjes munt (voor garnering) 	Drop the Beet! <ul style="list-style-type: none"> • 2 voorgekookte bietjes • 200 ml amandelmelk • 125 gram diepvries bosvruchten • 100 ml kokosmelk • 3 verse dadels • Sap van ½ citroen • Rasp van de schil van ½ citroen (voor garnering) 	Tropical Twist <ul style="list-style-type: none"> • 1 rijpe avocado • 100 gram verse ananas (of uitgelekt uit blik (op sap, niet op siroop)) • 200 ml kokosmelk • 100 ml amandelmelk • 1 blokje verse gember (3 cm, geschild) • Beetje citroensap (1-2 eetlepels) 	Overnight Oats <ul style="list-style-type: none"> • 50 gram havermout • 3 dl amandelmelk • Merg van ½ vanillestokje • ¼ van een verse ananas in kleine stukjes (of uitgelekt uit blik (op sap, niet op siroop)) 	Pancake Party <ul style="list-style-type: none"> • 2 kopjes boekweitmeel • 1 ei • 2 kopjes water • Snufje zout • Kokosolie of roomboter om in te bakken 	<i>Fruitevulling (voor 1 persoon):</i> <ul style="list-style-type: none"> • ½ doosje diepvries gemengde bosvruchten (125 gram) • 2 eetlepels honing • 3 eetlepels Griekse yoghurt • Takjes verse munt 	Sweet Sundae <ul style="list-style-type: none"> • 3 eetlepels Griekse yoghurt • 1 peer in stukjes • Handje walnoten • 2 eetlepels honing • ¼ eetlepel cacao-poeder • ½ eetlepel kokosolie om in te bakken • Takjes munt (voor garnering)
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> • ½ rode paprika in stukjes 	<ul style="list-style-type: none"> • Handje cashewnoten en 1 glas bietensap 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ rode paprika in stukjes 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 glas bietensap 	<ul style="list-style-type: none"> • Handje cashewnoten 	<ul style="list-style-type: none"> • Stukjes ananas 	<ul style="list-style-type: none"> • 2 dadels, 1 glas bietensap 	
Lunch	Fish With Lof <ul style="list-style-type: none"> • 2 kleine makreelfilets • 3 augurken • 2 handjes veldsla (30 gram) • 1 sjalotje, gesnipperd • 1 grote witlofstronk • 1 eetlepel mayonaise • 1 eetlepel olijfolie • Sap van ½ citroen • Herbamare en peper naar smaak 	Sweet Frittata <ul style="list-style-type: none"> • 1 kleine zoete aardappel (ongeveer 300 gram) • 2 grote handen spinazie (200 gram) • 70 gram feta • 2 eieren • 2 sjalotjes • Herbamare en peper naar smaak • Roomboter 	Rocking Radish on Rice <ul style="list-style-type: none"> • 4 rijstwafels • 1 bakje cottage cheese (200 gram) • 6 radijsjes • Herbamare en peper naar smaak 	Banana à gogo <ul style="list-style-type: none"> • 2 handen verse spinazie (200 gram) • 1 banaan • 300 ml amandelmelk • 3 eetlepels Griekse yoghurt • 1 medjouldadel 	Salad going Walnuts! <ul style="list-style-type: none"> • 2 gekookte bietjes • 2 handjes veldsla (30 gram) • 75 gram feta • 1 sjalotje, gesnipperd • 6 walnoten, in stukjes • 1 appel <p><i>Dressing (voor 1 persoon):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 eetlepels olijfolie • ½ eetlepel balsamicoazijn • Herbamare en peper naar smaak 	Pumpkin Soup à la Provence <ul style="list-style-type: none"> • 300 gram oranje pompoen • 1 middelgrote appel • 1 middelgrote witte ui • 5 takjes verse tijm • 1 laurierblad • 1 eetlepel milde vergine olijfolie • 1 theelepel Herbamare • 1 theelepel zwarte peper <p><i>Optioneel voor de garnering:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • pompoenpitolie • pompoenpitten • verse tijmblaadjes <p><i>Gegrilde groentesalade:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 gram gegrilde groenten van gisteren • 50 gram feta • 10 walnoten • 1 eetlepel olijfolie 	Spiced Salad <ul style="list-style-type: none"> • 3 eetlepels uitgelekte kikkererwten (uit een potje of blik) • 2 flinke handen spinazie • 6 cherrytomaatjes • 2 eetlepels olijfolie • 1½ teentje knoflook • 3 eetlepels Griekse yoghurt (of plantaardige yoghurt) • 1 theelepel citroensap • Handje fijngehakte koriander (alleen de blaadjes) • Herbamare en peper naar smaak • 2 theelepels gemalen komijn 	
Tussendoor	<ul style="list-style-type: none"> • ½ bakje aardbeien 	<ul style="list-style-type: none"> • Stukjes pure chocolade (meer dan 72%) 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ bakje aardbeien 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ komkommer 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 banaan 	<ul style="list-style-type: none"> • ½ komkommer, 2 dadels 	<ul style="list-style-type: none"> • Stukjes pure chocolade (meer dan 72%) 	
Diner	Broccolini Salad <ul style="list-style-type: none"> • 4 grote handen quinoa (100 gram) • 1 kleine stronk broccolini (200 gram) • 2 handen postelein of spinazie • 1 kleine rode ui • 1 pompelmoes, partjes 8 sap • Herbamare naar smaak <p><i>Dressing (voor 1 persoon):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Klein handje ongebrande en ongezouten cashew noten • Zwarte peper • Zeezout • Water 	Salmon Surprise <ul style="list-style-type: none"> • 1 portie zalm zonder graten, vers of uit de diepvries • 250 gram diepvries doperwtten • 1 zakje waterkers (75 gram) of rucola • 50 gram zilvervliesrijst • ½ citroen in partjes • Klontje roomboter of kokosolie • Herbamare en peper naar smaak 	Coco Cream Fish <ul style="list-style-type: none"> • 1 blikje linzen (160 gram) • 2 sjalotjes • 125 gram kastanje-champignons • 1 kabeljauwfilet (100 gram) • 2 handen rucola (30 gram) • 50 ml kokosmelk • Herbamare en peper naar smaak • 1 teentje knoflook • Roomboter 	Green Cuisine <ul style="list-style-type: none"> • 1 bot groene asperges • 2 handen rucola (30 gram) • Handje cherrytomaatjes (8 stuks) <p><i>Dressing (voor 1 persoon):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 eetlepels olijfolie • Flinkke hand basilicumblaadjes • Herbamare en peper naar smaak 	Chilli Chicken & Grilled Greens <ul style="list-style-type: none"> • 1 grote, biologische kipfilet (150 gram) • 1 ei • 1-2 eetlepels havermout • 1 grote ui, gesnipperd • 1 teen knoflook geperst • 1 theelepel paprikapoeder • 1 theelepel chilipoeder • Herbamare en peper naar smaak <p><i>Gegrilde groenten (voor 1 persoon):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 bosworteltjes • ½ koolraap • 125 gram kastanjechampignons • 1 kleine zoete aardappel (300 gram) • 1 courgette • 4 eetlepels olijfolie • Handje gehakte tijm (of 1 eetlepel gedroogde tijm) • Herbamare en peper naar smaak • 2 tenen knoflook 	Healthy Happy Meal <ul style="list-style-type: none"> • Frietjes • ½ koolraap • Roomboter of kokosolie • Herbamare/peper <p><i>3 kleine notenburger-tjes</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 gram diepvrieserwtjes • 1 handje walnoten (30 gram) • 1 ei • 1 klein sjalotje • ½ teen knoflook • ½ theelepel chilipoeder • 1 eetlepel havermout • Herbamare en peper naar smaak • Roomboter of kokosolie om in te bakken 	<p><i>Radjijsjesalsa (voor 1 persoon)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 radijsjes • 1 theelepel citroensap • 1 eetlepel olijfolie • 3 grote muntblaadjes • Herbamare • 1 eetlepel honing 	Lovely Leftovers <ul style="list-style-type: none"> • 3 kippengehaktballetjes van dag 5 • Overgebleven spinazie en veldsla (30 gram) • 1 rijpe avocado • 2 takjes koriander • 1 sjalotje • 2 boekweitpannenkoekjes van dag 6 • 2 eetlepels olijfolie • Herbamare en peper naar smaak • Pompoensoep van dag 6

BEREIDEN

Tijdens de A.Vogel Lenteweek ontvang je dagelijks per e-mail de bereidingswijze van de gerechten. Vegetariër? Voeg dan een alternatief ingrediënt toe aan het gerecht.

A.Vogel

Krachtig en natuurlijk

A.Vogel Lenteweek 2015: Back to basic

In 7 dagen bruisend van energie de lente in!

BOODSCHAPPENLIJST VOOR DE HELE A.VOGEL LENTEWEEK

Groenten

- 3 eetrijpe avocado's
- 1 tomaat
- 1 rode paprika
- 1 zakje veldsla (75 gram)
- 1 grote witlof
- 1 kleine stronk broccoli (zo'n 200 gram)
- 2 zakken spinazie (elk zo'n 300 gram, 1 zak voor 1e helft v.d. week, 1 zak voor 2e helft)
- 2 kleine zoete aardappelen (ongeveer 600 gram)
- diepvriesdoperwtten (450 gram)
- 1 zakje waterkers (75 gram)
- bietjes voorgekookt (500 gram)
- 1 zak rucola (75 gram)
- 1 bos radijsjes
- 250 gram kastanjechampignons
- 1 komkommer
- 1 bot groene asperges (250-350 gram)
- bakje kerstomaatjes (250 gram)
- 1 bos wortels
- 1 courgette
- 1 kleine pompoen
- 1 koolraap
- 8 sjalotjes
- 2 witte uien
- 1 rode ui

Fruit

- 3 bananen
- 10 (verse) dadels
- 6 citroenen
- 250 gram bevroren bosfruit
- 200 gram aardbeien
- 1 grapefruit
- 1 verse ananas of 1 blikje ananas op sap (400 gram)
- 1 peer
- 2 appels

Goed om te weten:

De recepten in de A.Vogel 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.

Zuivel/kaas/eieren

- 250 gram feta
- 2 pakken amandelmelk
- 1 blikje kokosmelk (400 ml)
- 1 bakje cottage cheese (200 gram)
- 1 potje Griekse yoghurt (500 ml)
- 7 eieren

Vlees/vis*

- 2 kleine makreelfiletts (150 gram)
- 1 portie zalm zonder graten, vers of uit de diepvries
- 1 kabeljauwfilet (100 gram)
- 1 grote, biologische kipfilet (150 gram)

* **Vegetarisch?** Voeg dan een alternatief ingrediënt toe aan het gerecht.

Granen/peulvruchten

- 100 gram quinoa
- 100 gram zilvervliesrijst
- 1 pak zilvervliesrijstwafels
- 150 gram havermout
- 1 pak boekweitmeel
- 1 blikje linzen (160 gram)
- 1 blikje kikkererwtten (150 gram)

Noten/overig

- 1 zakje cashewnoten ongezoeten (150 gram)
- 1 zakje walnoten (150 gram)
- 1 reep pure chocola (minstens 72% cacao)
- pompoenpitten (optioneel)
- bietensap

Smaakmakers

- 1 basilicumplantje
- 1 bosje tijm
- 15 gram muntblaadjes
- 1 klein potje augurken
- 1 klein potje/flesje honing
- 1 vanillestokje
- 1 laurierblad
- 1 eetlepel mayonaise
- 1 bolletje knoflook
- 1 blokje verse gember (circa 3 cm)
- 15 gram verse koriander
- 2 theelepels gemalen komijn
- peper
- 1 theelepel paprikapoeder
- 1½ theelepel chilipoeder
- ¼ eetlepel cacao-poeder
- A.Vogel Herbamare kruidenzout
- ½ eetlepel balsamicoazijn

Vetten

- Klein flesje of blikje olijfolie
- klein pakje roomboter
- kokosolie (optioneel)
- pompoenpitolie (optioneel)

A.Vogel

Krachtig en natuurlijk