



Herfst Menu

Maandag 26 oktober

3 eetmomenten op de dag! Vegetarisch

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Groene ontbijt smoothie in de blender:

1 hand verse spinazie en 4 muntblaadjes en 1 rijpe banaan en 1 rijpe mango en 1 glas (kokos)water **of** een bakje kwark met stukjes verse ananas

Lunch

2 (geroosterde) volkoren boterhammen met humus

Of: sla met peren en cashewnoten in balsamicoazijn

Leg op een bord 2 handen rucola sla met 2 eetlepels gehakte licht geroosterde cashewnoten.

Verwarm 4 eetlepels balsamicoazijn op matig vuur zodat hij wat stroperig wordt en schep deze direct over de stukjes peer en verspreid deze over de sla. Strooi er een klein beetje zeezout overheen.

Avondeten

Aardappel salade en tomatensalade

Kook 5 krieltjes gaar en halveer deze en laat afkoelen. Doe 1 eetlepel witte wijnazijn, 3 eetlepels olie en een theelepel mosterd in een kommetje en klop met een garde tot vinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout. Snijd een handje blaadjes van peterselie fijn. Snijd 1 bosui in dunne ringetjes. Neem de krieltjes en meng met de peterselie, bosui, (eventueel nog met een eetlepel kappertjes) en de vinaigrette. Breng op smaak met versgemalen peper en eventueel zout.

Maak de tomatensalade:

Snijd 1 rode ui in flinterdunne ringen. Doe in een schaaltje en voeg een eetlepel balsamico azijn toe. Halveer 6 kers (of kleine romaantjes) tomaten en voeg toe aan het uienmengsel. Voeg ook 6 zwarte (kalamanta) olijven toe aan het uienmengsel. Schep om, besprenkel met olijf olie en breng op smaak met klein beetje zout en versgemalen zwarte peper.

Extra: stukje pure chocolade (>85%)



Herfst Menu

Dinsdag 27 oktober

3 eetmomenten op de dag! Vegetarisch

Bij opstaan

2 glazen water drinken

In de ochtend

Bakje kwark met stukjes verse ananas

Lunch

Een Tosti

Besmeer één snee volkoren bruin brood met groene pesto. Leg hierboven op blaadjes spinazie en plakjes avocado. Voeg zout, peper en edelgist (of een plak kaas) toe en leg een andere snee brood erbovenop.

Laat de tosti bruin en knapperig worden in een tosti ijzer of in een oven.

Avondeten

Gadogado

Kook 50 gram basmati rijst gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Breng een grote pan water met zout aan de kook en kook hierin 5 bloemkoolroosjes in 3-5 minuten beetgaar. Haal ze met een schuimspaan uit de pan en kook 100 gram sperziebonen in hetzelfde water in 5-7 minuten beetgaar. Haal ze eruit met een schuimspaan en kook 100 gram (Chinese of Paksoi) koolreepjes in hetzelfde water in 2-3 minuten beetgaar. Schik de gekookte groenten en een handje (kort gewokte) taugé op je bord. Snij 1 ei in de lengte en leg deze erbij. Verwarm 3 tot 4 eetlepels pindasaus (kant en klare) volgens de aanwijzingen op de verpakking en schenk deze over de lauwe groenten en ei. Bestrooi het geheel met paar grof gehakte pinda's, gebakken uitjes en eventueel kokosrasp en serveer de witte rijst er apart bij.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao



Herfst Menu

Woensdag 28 oktober

3 eetmomenten op de dag! Vegetarisch

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark met stukjes verse ananas

Lunch

Walnoot-appel salade

Hak 4 walnoten grof en bak ze in een pan. Bestrooi ze met beetje zeezout en laat even afkoelen. Snijd de appel in dunne plakken. Schep de appelschijfjes om en om in een vinaigrette van een eetlepel witte wijn azijn, een eetlepel olijfolie en (versgemalen) peper en zout naar smaak. Verdeel een hand rucola sla op je bord en verdeel de appelschijfjes erover. Bestrooi de sla met de walnoten. Garneer met 20 gram pecorino kaas.

Avondeten

Ketjap omelet met broccoli en mie

Kook 200 gram broccoli bijna beetgaar. Kook 50 gram (volkoren) mienestjes volgens aanwijzingen op de verpakking. Klop 2 eieren los met 2 eetlepels ketjap en 1 eetlepel chilisaus. Verhit in de koekenpan 1 eetlepel olijfolie en bak van het eimengsel een omelet. Keer de omelet zodra de bovenkant bijna is gestold en bak de onderkant snel bruin. Verhit in een wok 2 eetlepels olie en fruit een ui goudbruin. Schep de broccoli-roosjes en de mie erbij en roerbak ze samen 3-4 minuten. Verdeel de gebakken mie met broccoli en stukken omelet over je bord.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao



Herfst Menu

Donderdag 29 oktober

3 eetmomenten op de dag! Flexitairisch of vegetarisch

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Bakje kwark of Griekse yoghurt met een banaan in stukjes

Lunch

2 plakken roggebrood met ½ avocado (en plakjes zalm)

Avondeten

Een stukje vlees of vis (of niet) met rucola sla met gegrilde courgette en geitenkaas

Bak of gril in een beetje olijfolie een stukje vlees of vis.

Snij een halve (of hele) courgette in de lengte in hele dunne plakjes. Bestrooi met zout en peper en smeer in met een beetje olijfolie. Grill de courgette plakjes in een grillpan tot ze gaar zijn. Haal ze uit de pan en laat even liggen. Leg een hand sla rucola op een bord, maak aan met olijfolie/balsamicoazijn/zout-peper. Verdeel de courgette eroverheen en verkruimel 50 gram geitenkaas en strooi 2 eetlepels geroosterde pijnboompitjes over de salade. Eventueel aanvullen met 4 gebakken krieltjes.

Extra: een stukje pure chocolade (85%) cacao



Herfst Menu

Vrijdag 30 oktober

3 eetmomenten op de dag! Flexitarisch of vegetarisch

Bij opstaan

1 glas lauw water drinken met een half uitgeperste citroen

Ontbijt

Een bakje (Griekse) yoghurt/kwark met een kiwi in stukjes

Lunch

Een banaan
2 rijstwafels met avocado en zout/peper
10 amandelen

Avondeten

Stamppot knolselderij (2 personen)

Bak een stukje vlees/vis of gevogelte in olijfolie (of laat achterwege).
Schil 500 gram aardappelen. Maak een stuk (400 gram) knolselderij schoon en snijd het in blokjes. Snij 3 stengels bleekselderij in boogjes. Kook de aardappelen met de knolselderij en de bleekselderij in weinig water gaar. Stamp met een stamppot stamper of met een vork alles klein. Maak er met 1,5 dl halfvolle hete melk en 1 eetlepel mosterd een smeùige puree van.

Extra: een stukje pure chocolade van 85% cacao



Herfst Menu

Zaterdag 31 oktober

3 eetmomenten op de dag! Flexitairisch of vegetarisch

Bij opstaan

2 glazen water drinken

Ontbijt

Een bakje (Griekse) yoghurt/kwark met een kiwi in stukjes

Lunch

Een haring of makreel op brood of 2 volkoren crackers met humus en zout/peper

Of: Paprika soep

Bak 1 ui in beetje olijfolie, voeg knoflook naar smaak toe. Voeg 2 schoongemaakte rode gesneden paprika's en 1 courgette gesneden toe samen met een halve liter water en 1 groentebouillon blokje. Laat 20 minuten gaar worden. Pureer de groenten tot soep en garneer bij opdienen met wat bieslook (en eventueel een eetlepel crème fraîche).

Avondeten

Aubergine Teriyaki

Zet een koekenpan met 250 ml water op hoog vuur.

Snij 1 aubergine in de lengte doormidden. Kerf de schil een aantal keer in, leg de aubergine met schil naar boven in de koekenpan. Bestrooi met beetje zeezout en peper. Leg een deksel op de pan en laat de aubergine op laag vuur koken, ongeveer 12 minuten, tot ze droog koken (en gaar zijn). Schuif de aubergine (tussendoor) even los van de bodem. Snij in de tussentijd, 2 lente uitjes in de lengte, in slierten.

Maak een ½ rode peper schoon en snij ook in de lengte in dunne slierten.

Zodra de aubergines droogbakken, voeg 1 eetlepel olijfolie toe en de helft van de lente uitjes. Voeg 2 eetlepels ongezouten pinda's toe en roer tussen de aubergine in.

Giet er een scheutje water bij en besprenkel alles met 3 eetlepels teriyaki saus. Roer door en zet het vuur half hoog. Draai de aubergines om, schud de pan en laat nog even op het vuur staan (blijf roeren) zodat de saus een beetje kleverig wordt.

Schep de aubergine helften (en pinda's) op je bord en strooi de overgebleven lente ui en de rode pepers over de aubergines.

Extra: een bakje popcorn en een glas wijn