



2 Soep dagen

Maandag 1 november

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Bakje kwark of Griekse yoghurt met een appel (in stukjes), 3 walnoten, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met aardbeien

Avondeten

Maaltijd Soep

Rooster 1 rode paprika (in plakjes) en/of een 1/2 courgette en kook een handvol bimi beetgaar. Kook 40 gram (spelt) tagliatelle. Bak (of gril) in een beetje olijfolie 5 plakjes bacon. Rooster een handje sesamzaad. Kook een ei.

Maak bouillon van 250 ml gekookt water met een halve rundvleesbouillon blokje en schenk dit in een diep bord. Leg de tagliatelle, het ei (in tweeën), de groente en bacon ook in het bord en bestrooi met een beetje verse tijm en de geroosterde sesamzaadjes. Besprenkel alles met een klein beetje olijfolie en zout/versgemalen peper en/of met extra bouillon.

Extra: een klein stukje pure chocolade (85% cacao)



2 Soep dagen

Dinsdag 2 november

Bij opstaan

2 glazen water

Ontbijt

Bakje kwark of Griekse yoghurt met een appel (in stukjes), 3 walnoten, een eetlepel gebroken lijnzaad en een snufje kaneel

Lunch

2 volkoren boterhammen met een uitsmijter

Avondeten

Chinese kippensoep (4 porties, ook voor morgenmiddag)

Maak bouillon in een grote soeppan van 1,25l water en 1,5 kippenbouillonblokjes. Breng aan de kook. Maak een stuk gember schoon (ter grootte van een duim) en voeg dit stuk, samen met 600 gram Chinese groenten, toe aan de bouillon. Laat de groenten 5 minuten zachtjes koken. Voeg 300 gram kippen(dij)filet (in stukjes gesneden) toe en laat ze 2 minuten zachtjes meekoken. Voeg 125 gram volkoren noedels toe en laat ook 2 minuten meekoken. Controleer of de kip gaar is en breng de soep op smaak met een scheutje sojasaus, scheutje ketjap en het sap van een ½ limoen. Haal voor serveren het stuk gember uit de soep. Serveer met verse koriander (naar smaak). Wil je de soep iets pittiger, voeg dan een ½ rode peper (zonder zaadjes) fijngesneden toe.

Extra: een klein stukje pure chocolade (85% cacao)