

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

BANANEN PANNENKOEKEN

1. Prak de bananen fijn.
2. Kluts de eieren en voeg de bananen toe.
3. Meng er nog wat kaneel door.
4. Bak ze in het vet en serveer ze met een klontje grasboter.

BENODIGDHEDEN

- 2 bananen
- 2 eieren
- kaneel
- kokosolie of grasboter

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

BROODJE GEZOND

1. Besmeer 2 speltbroodjes met roomboter of mayonaise.
2. Beleg met geitenkaas en lekker veel rauwkost.

BENODIGDHEDEN

- 2 speltbroodjes
- grasboter of mayonaise
- ± 50 g geitenkaas
- 1/2 paprika
- 1/2 komkommer

DINER - BEREIDINGSWIJZE

COURGETTINI PASTA

1. Was de courgettes en schaaf ze in plakken met een kaasschaaf, snij de plakken daarna in dunne sliertjes. Nog makkelijker is een spiraalsnijder!
2. Fruit het uitje met de knoflook in de olijfolie.
3. Voeg de gerookte kipfilet in blokjes toe.
4. Daarna ook de gehalveerde kersentomaatjes en de pesto.
5. Bak ik een andere pan de courgettini in de olijfolie kort aan.
6. Serveer de courgettini met daarover heen het pesto mengsel en de pijnboompitjes.
7. Breng op smaak met peper, zout en bestrooi met de kaas.

BENODIGDHEDEN

- 2 courgettes
- 100 g gerookte kipfilet
- 1/2 ui fijngesnipperd
- 1/2 bakje kersentomaatjes
- 1 teentje knoflook
- (fijngesneden)
- 2 el pesto
- 15 g pijnboompitten
- (geroosterd)
- peper en zout
- olijfolie
- pecorino kaas

TUSSENDOORTJE

1. smoothie van 1 banaan, flinke hand spinazie, halve komkommer en 200 ml water.
2. 1 gekookt ei.

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

HAVERMOUT

1. Doe het water, kaneel, de haverhout en de rozijnen in een pan en kook het 5 minuten.
2. Snij de appels klein in een schaalte en roer de warme haverhout er door heen.

BENODIGDHEDEN

- 50 g haverhout
- 250 ml water
- 35 g rozijnen
- 1/2 tl kaneel
- 1 appel

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

MAALTIJD SALADE KALKOEN

1. Snij alle ingrediënten fijn en meng ze met de sla.
2. Mix de ingrediënten voor de dressing en hussel het er door heen.

BENODIGDHEDEN

- 100 g veldsla
- 100 g gerookte kalkoen
- 1 gekookt ei
- 1 avocado
- dressing:
- 3 el olijfolie
- 1 el citroen
- 1 tl mosterd

DINER - BEREIDINGSWIJZE

SPELTPASTA MET PESTO

1. Kook de pasta volgens de gebruiksaanwijzing.
2. Roerbak de kipfilet gaar en voeg de pesto toe.
3. Meng de pasta met de kipfilet.
4. Hussel het geheel door de rucola en maak op smaak met olijfolie.

BENODIGDHEDEN

- 50 g ongekookte speltpasta
- 100 g kipfilet
- 2 lepels pesto
- 50 g rucola sla
- olijfolie

TUSSENDORTJE

1. 1/2 paprika gevuld met Hüttenkäse en basilicumblaadjes erover.
2. 2 mandarijntjes met een handje noten.

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

GEITENYOGHURT MET NOTEN

1. Meng de geitenyoghurt met alle ingrediënten en eet smakelijk!

BENODIGDHEDEN

- 150 ml geitenyoghurt
- klein handje noten
- lepel lijnzaad
- lepel chiazaad
- 35 g rozijnen
- 1/2 tl kaneel

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

SPELTCRACKERS MET AVOCADO

1. Besmeer de crackers met mayonaise.
2. Beleg ze daarna met plakjes avocado en Cherry tomaatjes.
3. Breng op smaak met peper & zout.

BENODIGDHEDEN

- 2 speltcrackers
- 1 avocado
- 1/2 bakje Cherry tomaatjes
- mayonaise
- peper & zout

DINER - BEREIDINGSWIJZE

ZALM SALADE

1. Snij de zalm en het ei in stukjes
2. Maak de dressing aan en meng alles met de veldsla

BENODIGDHEDEN

- 75 g veldsla
- 100 g gerookte zalm
- 1 gekookt ei
- Dressing:
- 3 el olijfolie
- 1 el citroensap
- 1 tl mosterd
- peper & zout

TUSSENDOORTJE

- speltcracker met notenpasta en banaan
- handje noten

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

SMOOTHIE

1. Doe het water in de blender.
2. Leg onderin de spinazie.
3. Daar bovenop de banaan en appel in stukjes.
4. Laat het kokosvet au bain-marie smelten.
5. Voeg het kokosvet en de chiazaadjes toe en blend alles glad.
6. Mix er daarna nog wat ijsklontjes doorheen.

BENODIGDHEDEN

- 200 ml water
- 1 appel
- 1 banaan
- flinke hand spinazie
- 1 l kokosvet
- lepel chiazaad

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

SPELTBROOD MET HUMMUS

1. Besmeer 2 broodjes rijkelijk met Hummus.
2. Beleg verder met het rauwkost.

BENODIGDHEDEN

- 2 speltbroodjes
- Hummus
- 1/4 komkommer
- 1 tomaat
- bakje alfalfa

DINER - BEREIDINGSWIJZE

- Z
1. Snij de zoete aardappelen in stukjes en leg ze in een ingevette ovenschaal.
 2. Zet het voor 30 minuten in de oven op 180 graden.
 3. Wok, 10 minuten voordat de aardappels klaar zijn de groente en de paddenstoelen.
 4. Voeg de groente en aardappels door elkaar en doe de avocado in plakjes erdoor.

BENODIGDHEDEN

- 200 g zoete aardappels
- 1 avocado
- 250 g wokgroente
- 100 g paddenstoelen
- kokosolie

TUSSENDOORTJE

- gekookt ei
- 1 appel + handje nootjes

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

MUGCAKE

1. Prak de banaan.
2. Meng de banaan met het ei, havermout, rozijnen en noten.
3. Vet een muffin vorm in en giet het daarin.
4. Plaats het 12 tot 15 minuten in een voorverwarmde oven van 200 graden.

BENODIGDHEDEN

- 1 ei
- 3 el havermout
- 1 banaan
- handje rozijnen en noten
- kokosvet om in te vetten

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

LIJNZAAD CRACKERS MET GEROOKTE KIP

1. Meng de zaden en pitjes met 175 ml water en laat het 30 min. staan.
2. Bekleed een bakblik met bakpapier en verdeel het mengsel over de plaat.
3. Leg er een extra vel bakpapier op en maak er een platte koek van met een deegroller.
4. Verwijder het bovenste vel en maak alvast inkervingen in rechthoekige cracker vormpjes.
5. Bak de cracker in 25 min. op 180 graden in een voorverwarmde oven.
6. Als de crackers zijn afgekoeld beleggen met kipfilet en rauwkost.

BENODIGDHEDEN

- 100 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g sesamzaad
- 50 g (plakjes) gerookte kipfilet
- 1 tomaat in plakjes
- 1/4 komkommer in plakjes

DINER - BEREIDINGSWIJZE

RIJST MET GARNALEN

1. Kook de rijst gaar volgens gebruiksaanwijzing.
2. Roerbak intussen de roerbakgroente in kokosvet.
3. Als ze bijna gaar zijn roerbak dan in een ander pan de knoflook en de garnalen gaar.
4. Doe alles samen en breng het op smaak met de sojasaus.

BENODIGDHEDEN

- 75 / 100 g zilvervliesrijst
- 100 g garnalen
- 150 tot 200 g roerbakgroente
- 2 teentjes knoflook
- kokosvet
- 3 el sojasaus (biologisch)

TUSSENDORTJE

- 1/4 komkommer besmeerd met Hummus
- 1 sinaasappel + handje amandelen

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

GEITENYOGHURT MET BLAUWE BESSEN

1. Meng de geitenyoghurt met alle ingrediënten en breng op smaak met het kaneel.

BENODIGDHEDEN

- 150 ml geitenyoghurt
- handje noten
- lepel lijnzaad
- lepel chiazaad
- 100 g blauwe bessen
- kaneel

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

OMELET MET PAPRIKA

1. Roerbak de fijngesneden paprika en bleekselderij.
2. Bak in een andere pan de 2 eieren tot een omelet.
3. Vul de omelet met de gebakken groente.
4. Breng op smaak met peper en zout.

BENODIGDHEDEN

- 2 eieren
- 1 paprika
- 2 stengels bleekselderij
- peper & zout
- kokosvet

DINER - BEREIDINGSWIJZE

GEHAKTE NOTEN BROOD

1. Doe de uien, noten, eieren, knoflook, peterselie en de tomaatjes in de blender en maal het heel fijn.
2. Vermeng het met de geraspte wortel en de kruiden en schep het geheel in ene ingevette cakevorm.
3. Plaats het 40 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.
4. Wat je overhoud kan je in plakjes invriezen!

BENODIGDHEDEN

- 300 g wortelen geraspt
- 2 rode uien
- 180 g ongebrande gemixte noten
- 5 eieren
- 2 teentjes knoflook
- 15 g peterselie
- kurkuma, peper en zout
- 10 gedroogde tomaatjes

TUSSENDOORTJE

- speltcracker met notenpasta
- 2 mandarijntjes + handje nootjes

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

FRUITSALADE MET NOTEN

1. Meng alle ingrediënten met elkaar en breng op smaak met het kaneel.

BENODIGDHEDEN

- 1 appel
- 1 sinaasappel
- handje noten
- beetje rozijnen
- kaneel

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

SPINAZIE OMELET

1. Doe de eieren in de blender.
2. Voeg de spinazie toe en blend tot een glad geheel.
3. Bak het in een koekenpan in kokosvet of roomboter.

BENODIGDHEDEN

- 2 eieren
- flinke hand spinazie
- kokosvet of grasboter

DINER - BEREIDINGSWIJZE

TONIJN TAUGÉ SALADE

1. Spoel de taugé af met kokend water.
2. Giet de tonijn af en snij de komkommer en tomaat in kleine blokjes.
3. Snij de rode uit heel fijn.
4. Maak de dressing aan.
5. Meng alles goed door elkaar.

BENODIGDHEDEN

- 200 g taugé
- 1/2 komkommer
- 1/4 rode ui
- blikje tonijn
- 2 tomaten
- lepel mayonaise
- beetje citroensap
- peper en zout

TUSSENDOORTJE

- smoothie van 1 appel, 1/2 komkommer en hand spinazie.
- gekookt ei.

SMOOTHIE 1

We beginnen met een smoothie waar appel in zit met daarbij gember om het wat extra pit te geven. Ben je nog niet bekend met gember doe dan eerst echt een heel klein stukje (1/2 cm).

- 2 wortels
- 1 appel
- klein stukje gember
- lepel gojibessen
- lepel gesmolten kokosvet
- lepel geweekte chiazaadjes
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 2

Courgette is een bron van vitamine A en C en een goede bron van Kalium. Het heeft een zachte smaak en hoeft niet geschild te worden.

- flinke hand spinazie
- 1/2 banaan
- 1/2 courgette
- 1 appel
- beetje citroensap (maximaal van een halve citroen)
- lepel geweekte chiazaadjes
- klein stukje gember
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 3

Even een lekkere zoetere lunch na de wat hartige smoothies van vanmorgen. Ondanks zijn zoetere smaak zit deze smoothie wel boordevol gezonde energie!

- 1 avocado
- 1/3 bakje blauwe bessen
- 1/2 banaan
- 2 kleine dadels
- 250 ml rijst/kokosmelk
- lepel gesmolten kokosvet
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 4

Deze smoothie is behoorlijk vullend. Snij de zoete aardappel in kleine stukjes om het je blender makkelijker te maken.

- 1 zoete aardappel
- 1 wortel
- 1/2 rode paprika
- 1 rode biet
- 1 appel
- 1 sinaasappel
- lepel lijnzaad
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 5

De combinatie van groente en het hennepzaad (= ei-witten) zorgt voor de nodig spieropbouw, en om onze bloedsuikerspiegel in balans te houden.

- 1 sinaasappel
- 1/2 rode paprika
- 1/4 komkommer
- 1 tot 3 stengels bleekselderij
- 1 lepel gebroken hennepzaad
- water tot de gewenste dikte

INFORMATIE

SMOOTHIE 1

Ben je er gister achter gekomen dat je bijvoorbeeld echt niet van de smaak van rode biet houdt of gember te overheersend vindt? Pas dan de hoeveelheden iets aan. Probeer wel van alle ingrediënten er wat in te doen. Het is belangrijker dat je de smoothie 3-daagse afmaakt dan dat je precies de recepten volgt!

- 1 appel
- 1 wortel
- 1 rode biet
- klein stukje gember
- lepel geweekte chiazaadjes
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 2

Venkel helpt de spijsverteringsorganen te ontspannen. Peterselie zit boordevol vitamine C en ijzer. Het heeft een ontgiftende werking en verlaagt je cholesterol.

- 1 peer
- flinke hand spinazie
- 1/4 komkommer
- 1 á 2 stengels bleekselderij (liever 2 maar proef even tussendoor)
- 1/2 venkel
- handje peterselie
- 1 á 2 dadels
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 3

Het kan zijn dat je nog wat hoofdpijn hebt en misschien wat kouwelijk, dit hoort bij het ontgiften, verwen jezelf met een lekkere warme douche of bad en duik er vanavond vroeg in.

- hand spinazie
- 1/2 courgette
- 1/4 komkommer
- 3 mandarijnen
- 1 banaan
- lepel lijnzaad
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 4

Appels bevatten ongeveer 5 gram aan vezels die het cholesterolgehalte verlaagt en een zuiverende werking heeft. Het zorgt ervoor dat zware metalen zoals lood en kwik uit je lichaam worden gefilterd.

- 1 appel
- hand spinazie
- 1/4 komkommer
- 1 stengel bleekselderij
- beetje citroensap (maximaal van een halve citroen)
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 5

Spinazie bevat plantaardige omega-3 vetten en foliumzuur, die het verouderingsproces tegen gaan en de kans op hart- en vaatziekten verkleinen. Het rauw verwerken in een smoothie of sapje zorgt ervoor dat alle goed eigenschappen goed bewaard blijven!

- 1 avocado
- hand spinazie
- 1/2 – 1 rode biet
- 1/4 komkommer
- hand peterselie
- water tot de gewenste dikte

INFORMATIE

SMOOTHIE 1

Witte druiven zijn ook gezond vanwege de hoeveelheid vitamines en antioxidanten. Ook zit er een stofje in dat aderverkalking tegengaat. Druiven staan bol van vitamines B; B1, B2, B3, B4, B5 en B6.

- 1 kopje druiven
- 1 appel
- klein stukje gember
- 1/3 bakje blauwe bessen
- lepel gebroken hennepzaad
- lepel gesmolten kokosvet
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 3

De gember geeft een extra kick aan je smoothie en heeft daarnaast een ontstekingsremmende werking. Het stimuleert ook nog de aanmaak van gal, waardoor afvalstoffen beter verwijderd worden en voedingsstoffen beter opgenomen.

- hand spinazie
- 1/4 komkommer
- 2 stengels bleekselderij
- 2 appels
- klein stukje gember
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 5

Pecannoten zijn rijk aan eiwitten, vezels en gezonde vetten die een langdurige verzadiging geven. Pecannoten bevatten veel zink wat welke een grote rol speelt in de afbraak van koolhydraten.

- 1 sinaasappel
- 1/2 komkommer
- 1/2 banaan
- flinke hand spinazie
- 2 lepels pecannoten
- lepel voorgeweekt chiazaad
- lepel gebroken hennepzaad
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 2

De vezels in de bleekselderij zorgen voor het schoonmaken van je darmen en helpen je schadelijke stoffen te elimineren. De vezels zorgen voor een vol gevoel waardoor je minder snel naar een snack zal grijpen.

- 1 wortel
- 2 appels
- 1 stengel bleekselderij
- handje peterselie
- klein stukje gember
- lepel lijnzaad
- water tot de gewenste dikte

SMOOTHIE 4

Ik denk dat deze smoothie er wel in gaat! Even wat zoets om de middag door te komen. Hierna nog 1 smoothie te gaan!

- 1 sinaasappel
- beetje citroensap (maximaal van een halve citroen)
- 1 banaan
- 250 ml rijst/kokosmelk
- lepel goji bessen
- 2 lepels haverzemelen
- water tot de gewenste dikte

INFORMATIE

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

BANANEN PANNENKOEKEN

1. Prak de bananen fijn.
2. Kluts de eieren en voeg de bananen toe.
3. Meng er nog wat kaneel door.
4. Bak ze in het vet en serveer ze met een klontje grasboter.

BENODIGDHEDEN

- 2 bananen
- 2 eieren
- kokosolie of grasboter
- kaneel

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

WITLOF SALADE

1. Snij de witlof en de feta klein.
2. Meng het met de mandarijntjes en de noten.
3. Maak de dressing aan en roer die erdoor.

BENODIGDHEDEN

- 2 stronken witlof
- 2 mandarijntjes (partjes)
- plak geiten/schape feta
- hand gemengde noten

DRESSING

- sap van 1 sinaasappel
- tl mosterd
- 2 l olijfolie

DINER - BEREIDINGSWIJZE

ROERBAKSHOTEL

1. Snij de kip in stukjes en roerbak deze samen met de knoflook in het kokosvet gaar.
2. Roerbak in een andere pan de groente beetgaar en voeg ze samen.
3. Breng het op smaak met de sojasaus en de noten.

BENODIGDHEDEN

- 200 – 300 g roerbakgroente
- 100 – 200 g kipfilet
- hand gemengde noten
- 1 á 2 lepels sojasaus
- kokosvet

TUSSENDOORTJE

- Rijstwafel besmeren met grasboter en geitenkaas

GEBAKKEN APPEL UIT DE OVEN

1. Halveer een appel, haal het klokhuis eruit en leg het op bakpapier.
2. Besprenkel met citroen en kaneel en bak voor 40 minuten op 180 graden.
3. Rooster de pompoenpitten en bestrooi ze over de appel.

BENODIGDHEDEN

- rijstwafel
- grasboter
- geitenkaas
- gebakken appel uit de oven;
- 1 appel, handje pompoenpitten, kaneel, citroensap

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

GEBAKKEN EIENEN

1. Bak de 2 eieren in kokosvet.
1. Snij het rauwkost in plakjes
1. Serveer het ei met het rauwkost en breng op smaak met zout en peper.

BENODIGDHEDEN

- 2 eieren
- 1 tomaat
- 1/4 komkommer
- peper en zout
- kokosvet

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

RODE BIETEN SALADE

1. Snij de rode biet, appel en feta in blokjes
2. Snipper de ui heel fijn
3. Meng de ingrediënten voor de dressing.
4. Meng alles door elkaar en geniet!

BENODIGDHEDEN

- 1 gekookte rode biet
- 1 plak geiten/schape feta
- handje walnoten
- 1/2 appel
- 1/4 rode ui

DRESSING:

- 3 lepels olijfolie
- 1 lepel citroensap
- peper en zout

DINER - BEREIDINGSWIJZE

ZOETE AARDAPPELSCHOTEL MET APPEL

1. Snij de zoete aardappel in stukjes.
2. Leg ze in een ovenschaal en besprenkel rijkelijk met de olijfolie en bestrooi met peper en zout.
3. Plaats het 30 minuten in een voorverwarmde oven van 180 graden.
4. Voeg de laatste 10 minuten de appel in stukjes toe en bestrooi de schotel met wat kaneel.

BENODIGDHEDEN

- 200 g zoete aardappelen
- 1 appel
- teentje knoflook
- olijfolie
- kaneel
- peper en zout

TUSSENDOORTJE

- komkommer met een stukje geiten- of schapekaas
- handje nootje

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

GEITENYOGHURT MET BANAAAN

1. Meng de geitenyoghurt met alle ingrediënten en breng op smaak met het kaneel.

BENODIGDHEDEN

- 150 ml geitenyoghurt
- handje noten
- lepel lijnzaad
- lepel chiazaad
- banaan
- kaneel

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

KIPPENGROENTESOEP

1. Breng de kipfilet met het bouillon blokje aan de kook.
2. Voeg 200 g groente erbij en laat het 15 tot 20 minuten koken.
3. Voeg de laatste 5 minuten de rest van de soepgroente erbij.
4. Haal de kip eruit en snij deze in stukjes.
5. Doe alles bij elkaar en breng het op smaak met de bladpeterselie.
6. Serveer de soep met een speltbroodje eventueel besmeerd met grasboter.

BENODIGDHEDEN

- 200 g kipfilet
- 400 g soepgroente
- 1/2 l water
- 1 biologisch bouillon blokje
- bladpeterselie
- 1 speltbroodje

DINER - BEREIDINGSWIJZE

OMELET MET ZALM EN PADDENSTOELEN

1. Bak de champignons met de zalm kort in de kokosolie.
2. Schenk het geklutste ei eroverheen en bestrooi het met de kruiden.
3. Doe een deksel op de pan en laat het langzaam garen.

BENODIGDHEDEN

- 200 g kastanje champignons
- 2 eieren
- 100 g gerookte zalm
- 2 eetlepels bieslook
- kokosolie
- zout en peper

TUSSENDORTJE

- gekookt ei
- sinaasappel + handje nootjes

ONTBIJT - BEREIDINGSWIJZE

LIJNZAADCRACKERS MET GEITENKAAS

1. Meng de zaden en pitjes met 175 ml water en laat het 30 min. staan.
2. Bekleed een bakblik met bakpapier en verdeel alles over de plaat.
3. Leg er een extra vel bakpapier op en maak er een platte koek van met een deegroller.
4. Verwijder het bovenste vel en maak alvast inkervingen in rechthoekige cracker vormpjes.
5. Bak de cracker in 25 min. op 180 graden in een voorverwarmde oven. Als de crackers zijn afgekoeld beleggen met geitenkaas.

BENODIGDHEDEN

- 100 g lijnzaad
- 50 g zonnebloempitten
- 50 g pompoenpitten
- 50 g sesamzaad
- 50 g geitenkaas (plakjes)

LUNCH - BEREIDINGSWIJZE

OMELET MET PAPRIKA

1. Halveer een paprika.
2. Vul beide kanten met de hüttenkäse.
3. Wat peper en zout eroverheen.
4. Bedek met een paar gehalveerde tomaatjes.
5. Knip de basilicum klein en maak het daarmee op smaak.

BENODIGDHEDEN

- 1 rode paprika
- paar Cherry tomaatjes
- bakje hüttenkäse
- paar blaadjes basilicum
- peper en zout

DINER - BEREIDINGSWIJZE

OVENSCHOTEL KIP IN SINAASAPPELSAP

1. Leg de uien in ringen en de knoflook gehalveerd in een ovenschotel en leg de kippendijen erop.
2. Meng het sinaasappelsap met de mosterd en oregano en giet het over de kip.
3. Denk de ovenschaal af met aluminium folie en plaats het 45 tot 60 minuten in een voorverwarmde oven van 175 graden.
4. Kook de broccoli kort en serveer die erbij.

BENODIGDHEDEN

- 2 teentjes knoflook
- 1/2 ui
- 200 g kippendijen
- 200 ml sinaasappelsap
- 1 tl mosterd
- 1 tl oregano
- 1 stronk broccoli

TUSSENDOORTJE

- 1/2 komkommer met hummus
- 2 dadels gevuld met notenpasta