



KOOLHYDRAATARM WEEKMENU VOL MET LENTE RECEPTEN (VOOR TWEE PERSONEN)

SUPERMARKT

- 1 limoen
- 1 citroen
- 1 mango
- 1 bosje lente ui
- 0.5 komkommer
- 1 courgette
- 1 rode ui
- 1 bloemkool
- 1 avocado
- 1 rode peper
- 1 bakje cherry tomaatjes
- 1 flinke stronk broccoli
- klein zakje verse spinazie (200 g)
- 4 middelgrote zoete aardappels
- 1 bosje basilicum
- 1 bos / bakje groene asperges
- 1 bosje verse munt
- 1 bakje tuinkers

- 100 – 200 g zwarte rijst (of quinoa)
- 400 g **verse** zalm

- zwarte olijven

- 250 g kippengehakt (of falafel balletjes)
- worstjes naar keuze (bv merguez)
- 1 (dubbel) bakje spekjes (optioneel)
- doosje eieren (4 nodig)
- 100 g feta
- 400 g kikkererwten

WELLICHT AL IN JE VOORRAADKAST

- olijfolie
- (zee)zout
- peper
- knoflook
- uien
- bouillonblokjes (kip of vega)
- sojasaus
- sesamolie
- witte wijnazijn
- zonnebloemolie
- honing
- gedroogde oregano
- bakpapier
- pittige paprikapoeder (i.p.v. spekjes bij zoete aardappels)