

Recepten

Dag	Start	Ontbijt	Lunch	Middag	Diner
1	Citroen water	1 banaan 1/2 avocado 1 cm verse gember sap 1/2 limoen 100 ml plantaardige melk	2 tomaat 1/4 komkommer 1/3 paprika 1 teen knoflook 1 stengel bleekselderij 150 ml water Zout en peper Was, snij en kook 2 min. Maal grof in blender Garneer met kruiden	1 peer 50 gram boerenkool blaadjes van 1 takje munt Sap 1/2 citroen 4 cm komkommer	<u>Moestuinsoep (2x)</u> 1 stronk broccoli 2 teen knoflook 2 wortels 2 stengels bleekselderij 1/2 courgette 400 ml water zout en peper Was en snij ingredienten en kook deze bijtgaar Doe alles in blender en garneer met verse kruiden.
2	Citroen water	1/2 mango 1 kop ananas 50 gram spinazie 1 cm gember 50 ml kokoswater	Moestuinsoep Warm hem bij voorkeur op in een pan.	150 gram gemengd rood fruit Sap 1/2 citroen 1 stengel bleekselderij	<u>Wortelsoep (2x)</u> 3 winterpeen 1 kleine ui 2 teen knoflook 1 stengel bleekselderij 1/2 theelepel curcuma 1 cm gember 400 ml water zout en peper Was en snij ingredienten en kook deze bijtgaar. Doe alles in blender en garneer met verse kruiden.
3	Citroen water	1 kop ananas 1/2 avocado 1 cm gember sap 1/2 limoen 100 ml plantaardige melk eventueel verse munt of basilicum	Wortelsoep Warm hem bij voorkeur op in een pan.	100 gram blauwe bessen 1/3 mango 1 kop boerenkool 50 ml kokoswater	<u>Courgette spinazie soep (2x)</u> 1 courgette 150 gram spinazie 2 teen knoflook 1 ui 400 ml water zout en peper Was en snij ingredienten en kook alle zonder de spinazie. Voeg spinazie toe als alles bijtgaar is en zet vuur uit. Laat Spinazie slinken en doe alles in de blender.
4	Citroen water	1 klein rood bietje 150 gram gemengd bosfruit 1 cm gember 100 ml kokoswater	Courgette spinazie soep Verwarm bij voorkeur in een pan.	1/2 mango 1/2 tl curcuma 1 cm gember 1/2 tl kaneel 1 kop plantaardige melk	<u>Bloemkoolsoep (2x)</u> 1 kleine bloemkool 2 teen knoflook 1 ui 1 aardappel 400 ml plantaardige melk zout en peper Was en snij de groenten. Doe alles in een pan en kook bijtgaar. Doe alles in blender Garneer met paprikapoeder en (verse) tijm

5	Citroen water	2 kiwi's 1 banaan 100 gram spinazie 75 ml kokoswater	Bloemkoolsoep Verwarm bij voorkeur in een pan.	1/2 rood bietje 1 appel 1/2 kopje ananas 1 cm gember paar blaadjes munt 50 ml kokoswater	<u>Groentesoep</u> Maak van alle restjes groenten een soep. Was en snij de groenten en breng met 250 ml water en zout aan de kook. Pureer of eet zo en garneer met verse kruiden.
---	---------------	---------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------