

Week 2 Dag 3

Ontbijt

1 snee volkorenbrood met margarine en appelstroop

1 snee volkorenbrood met margarine en jam

1 glas halfvolle (karne)melk

Tussendoortje

1 volkoren beschuit met margarine en hüttenkäse

1 portie fruit

Fruitage kipsalade (4 personen)

1 eetlepel witte natuurazijn

2 eetlepel crème fraîche

2 groene appels, in stukjes

1/2 galia meloen

1 zak rucola (75 g)

200 gram kipfilet (broodbeleg) in reepjes

Klop een dressing van de azijn, de crème fraîche en zout naar smaak en schep hier de appel door.

Verwijder de schil van de meloen en snijd de vrucht in halve stukjes. Mix alle ingrediënten door elkaar.

Tussendoortje

1 rijstewafel met margarine, plakjes appel en suiker

1 snee volkorenbrood met margarine en appelstroop

1 glas halfvolle halfvolle (karne)melk

Avondeten

Bretonse soep met stokbrood en kruidenboter (4 personen)

1 liter bouillon (zie basisrecepten)

1 grote ui, in kleine stukjes

100 gram bloemkool in kleine roosjes

1 winterwortel, in kleine stukjes

100 gram sperziebonen, in kleine stukjes

50 gram vermicelli

zonnebloemolie

zout

stokbrood

50 gram knoflookboter (zie basisrecepten)

4 porties rauwkost

Breng de bouillon aan de kook. Voeg de vermicelli toe. Ondertussen de ui, bloemkool en (winter) wortel aanfriten in de olie. Daarna voegt u deze toe aan de bouillon om het enkele minuten mee te laten koken. Met zout brengt u de soep op smaak. Serveer de soep met rauwkost en stokbrood met kruidenboter.

Tussendoortje

1 tussendoortje naar keuze