



Wat leuk dat jij ook lekker en gezond wilt eten. Goed bezig!

Even wat uitleg: 😊

Alle recepten zijn gebaseerd op 1 persoon, tenzij anders vermeld. Ze zijn makkelijk om te maken en ze kosten vaak minder dan een half uur voorbereiding. Alle ingrediënten zijn gewoon verkrijgbaar bij de supermarkt. Er zitten makkelijke boodschappenlijsten, tips en positieve energie in het weekmenu. En niet te vergeten voor elke dag **ontbijt, lunch en diner plus nog extra recepten..** Heerlijk als je zelf niet hoeft te bedenken wat je die dag gaat eten. Lets do it!

ZATERDAG: (dag 6)

Vandaag is mijn favoriete dag. En staan er 3 recepten op die ik alle 3 heerlijk vind. Te beginnen met het ontbijt. Dat zo simpel, zo lekker kan zijn. Geniet van de dag!

Ontbijt: Appel en noten uit de oven.

- 1 appel
- Handje noten
- Handje pitten
- Kaneel
- 250 gram Griekse yoghurt
- Optioneel: 1 el honing.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Snijd de appel in blokjes en meng met 1 tl kaneel. Of iets meer als je dat lekker vind. Doe de noten en pitten erdoor en spreid uit over een bakplaat met bakpapier. Druppel de honing erover en doe het ongeveer 15 minuten in de oven. Doe het in een schaalje als het nog warm is en schep de yoghurt erover. Heerlijk even mengen. Net appeltaart 😊.

Lunch: Salade met makreel en appel.

Benodigdheden.

- 75 gram gerookte makreel
- 50 gram Griekse yoghurt
- 1 kleine appel
- 50 gram verse spinazie
- ½ citroen
- 20 gram pompoenpitten
- Zeezout en zwarte peper

Snijd de appel in blokjes en snijd of scheur de makreel in stukjes. Leg de spinazie op een bord en verdeel de makreel, appel en pompoenpitten over de sla. Maak een dressing van de Griekse yoghurt, het sap van de halve citroen en een snuf zeezout en zwarte peper. Druppel de dressing over de salade. Echt heerlijk!





Diner: Groente quiche (voor 4 personen)

Benodigdheden.

- 400 gram kipfilet
- 200 gram Hüttenkäse
- 160 gram fetakaas
- 6 (biologische) eieren
- 500 gram broccoli
- 100 gram cherrytomaten
- 1 courgette
- 1 ui
- 1 tl gedroogde oregano
- Olijf- of kokosolie
- Zeezout en zwarte peper

Verwarm de oven voor op 200 graden.

Snipper de ui, snijd de kipfilet in reepjes, snijd de courgette in stukjes, snijd de broccoli in kleine roosjes en halveer de cherrytomaten.

Verhit een eetlepel olie in een koekenpan en fruit de ui aan. Voeg de kip toe en bak circa 5 minuten. Voeg de courgette en de broccoli toe en bak nogmaals 5 minuten. Voeg de cherrytomaten, de oregano en een snuf zeezout en zwarte peper toe en bak 2 minuten.

Kluts ondertussen de eieren in een kommetje en voeg de Hüttenkäse en een snuf zeezout en zwarte peper toe. Roer door. Schep de kip-groentemix in een taart- of quichevorm en giet de geklutste eieren eroverheen.

Verbrokkel de fetakaas over het gerecht en schuif de quichevorm in de oven. Ik verdeelde het over 2 stuks, anders paste het niet. Bak de quiche circa 30 minuten, totdat deze gaar is.

Eet een kwart van de quiche en bewaar een kwart voor de lunch van morgen. De andere helft is evt voor je gezinsleden. Of maak een kleinere quiche en halveer de ingrediënten.