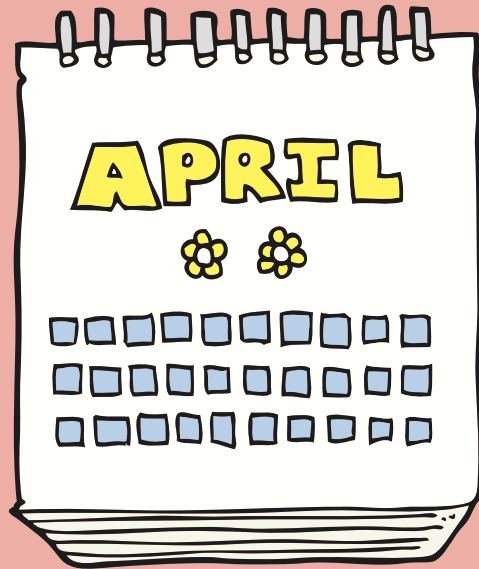




# WEEKMENU + RECEPTEN



**JUIZS ABONNEES ONLY**



## MAANDAG

### ONTBIJT

\*Green mct smoothie met kaneel

### MIDDAG

Havermout overnight met chiazaad, hennep, lijnzaad en gojibessen. Eventueel blauwe bessen of banaan

### AVOND

Zak roerbakgroente met zalmfilet, roerbakken. Met aardappeltjes, zilvervliesrijst of erwtencouscous

## DINSDAG

### ONTBIJT

Kokosyoghurt, blauwe bessen, 1/2 banaan, 1tl kaneel & granola.

### MIDDAG

Omelet/eiwrap met avocado, mango en kipfilet.

### AVOND

\*Eiwitsalade

## WOENSDAG

### ONTBIJT

Smoothie, venkel, banaan en boerenkool. Varieer met zaden als toppings. + handje noten

### MIDDAG

Speltcrackers met tapenade/humus, gekookt eitje, spinazie en plakje gerookte zalm.

### AVOND

\*Paksoi salade.

## DONDERDAG

### ONTBIJT

Warme havermout met cacaopoeder, chiazaad, 1/2 appel en 1/2 peer.

### MIDDAG

Smoothiebowl, 1/2 appel, 1/2 peer, Venkel, courgette, 1 el hennepzaad, 1 el lijnzaad, 2 el boekweitvlokken & 200 ml havermelk

### AVOND

Zoete aardappel, ingesneden als een waaier. Bestrooi met olijfolie en tijm. (30 min. in de oven) Groente en vlees naar keuze

## VRIJDAG

### ONTBIJT

Smoothie, paksoi, courgette, blauwe bessen en handje ananas. +handje noten om te kauwen

### MIDDAG

Linzenwafels belegd met geitenkaas. En/of met tapenade, avocado en gekookt eitje.

### AVOND

Gnocchi met kip (gemarineerd in kerriekruiden) champignons, courgette, avocado, aubergine & chilibonen.



# JUIZES

# MEAL PLAN



### WEEKEND TIPS:

- Warme havermout met blauwe bessen en cacaopoeder.

- 2 sneën brood tapenade & zalm

- Heerlijke smoothiebowl met jouw lekkerste ingrediënten, let wel op dat daar groente bij zit.

# RECEPTEN



## GREEN MCT SMOOTHIE MET KANEEL

1 persoon:

1/2 mango  
2 blokjes boerenkool  
(diepvries)  
1 stengel paksoi  
1 el mct olie  
200 ml plantaardige  
melk

Toppings:  
kaneel  
hennepzaad  
kokosrasp



- \*Snijdt de mango en paksoi in stukjes.
- \*Schenk de melk in de blender.
- \*Voeg de mango, boerenkool en paksoi toe.
- \*Voeg 1 el mct olie toe.
- \*Blender tot een heerlijke smoothie.
- \*Schenk in een glas en top af met toppings.

## EIWITSALADE

2 personen:

75 gr. erwten Couscous  
(blikje) kikkererwten  
1 el oregano  
1 tl komijnpoeder  
1/2 L gekookt water  
(blikje) bruine bonen  
(blikje) tonijn of makreel op  
water of olijfoliebasis  
bimi groenten  
2 el sesamzaad  
1 el pompoenpitten  
1/2 bakje champignons  
2 el hennepzaad

- \*Brenge wat water aan de kook in een waterkoker.
- \*Doe 75 gram erwten Couscous in een schaalje,  
\*voeg hier komijnpoeder en oregano aan toe.
- \*Giet hier het water overheen, totdat de Couscous  
net onder water staat en laat dit 5-6 minuten staan.
- \*Voeg het overige water toe in een pan voor de Bimi.
- \*Stoom of kook deze in 6-8 min. knapperig gaar.
- \*Snijdt de champignons in stukjes, bak deze in een  
koekenpan en voeg de laatste 2 minuten de bonen  
toe.
- \*Voeg de Couscous, het champignons mengsel en de  
bimi (deze kun je klein snijden) samen.
- \*Voeg de tonijn of makreel toe, samen met de  
kikkererwten, sesamzaad, pompoenpitten en  
hennepzaad.
- \*Mix het goed door als salade.

## PAKSOI SALADE

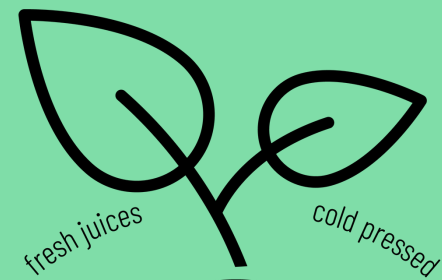
2 personen:

3 a 4 stengels paksoi  
mango  
spekjes (magere kalkoen of  
plantaardige variant)  
8 radijsjes  
1/2 komkommer  
feta kaas  
olijfolie

Toppings:  
Balsamico azijn  
Noten



- \*Schil en snijdt de mango in stukjes.
- \*Snijdt de paksoi in stukjes/reepjes.
- \*Snijdt de radijsjes in partjes
- \*Snijdt de komkommer in stukjes.
- \*Bak de spekjes krokant in een koekenpan met wat  
olijfolie.
- \*Voeg de paksoi toe en bak nog even 5 minuten op  
middelhoogvuur.
- \*Voeg alle ingrediënten nu samen en hussel even tot  
een lekkere salade.
- \*Top af met noten en balsamico azijn.



# JUICZS

# MEAL PLAN



Ben je vegetarisch?!

Dan kun je bij onze recepten heel makkelijk de producten vervangen voor vegetarisch/plantaardig vlees, tofu, tempeh, extra peulvruchten, groente en of zeewier.

