

Banana split als ontbijt	1
Ontbijtsalade met gemarineerde rode biet, parelcouscous en granaatappel	4
Homemade 'choco'	700g
Simpele ontbijtappeltaart	1 taart (4 personen)
Oeufs en cocotte met zalm en spinazie	4
Carrotcake-havermoutpap	4
Pastinaaksoep met mosterdcroustons	4
Gekaramelliseerde uiensoep	4
Gebakken ricotta met rozemarijn en verse vijgen	4
Venkelsoep met zwarte olijven en zuurdesemkruiden	4
Poké bowl met grijze garnalen	1 bowl
Erwtensop met gerookte makreel en dragon	4
Wortel-gemberdip	350g
Tzatziki met munt	500g
Rodebietenhummus	500g
Doperwtten met munt en zachte geitenkaas	400g
Gegrilde watermeloen met feta en limoendressing	4
Flatbread met geitenkaas, rozemarijn en tuinbonen	4
Aspergelinten met krieltjes en gerookte zalm	4
Courgettepannenkoekjes met geroosterde radijzen	2
Omeletwrap BLT	1
Volkoren blini's met mierikswortel, komkommer en haring	4
Viskoekjes met komkommersalade	4
Aubergine Tel-Aviv	4
All you need is lof	4
Gegrilde butternut-pompoen met sesam en tomatensalsa	2
Geroosterde kip met clementines en pastis	4
Sticky tofu	4
Gehaktbrood met kikkererwtten en krieken	4
Shakshouka	6
Groentetajine	4

Gebakken witloof met aardpeer en pecorino	4
Zoete aardappelpizza met Italiaanse ham	1 Pizza (2 personen)
Portobellotaartje met walnoten en zachte geitenkaas	2 stuks (2 personen)
Kippenbout met gegrilde spruitjes en laurier	4
Knolselder uit de oven met prei-champignonsaus	4
Spicy kippenboutjes met cooldown-yoghurt en gegrilde ananas	4
Rodebietwafeltjes met gerookte heilbot en radijs	4
Mega green burger	4
Gepofte zoete aardappel met sesamyoghurt en krokante kikkererwten	4
Witte vis puttanesca	2
Ceviche van kabeljauw met spiesjes van groene asperge	4
Gebakken zalm met romanescosalade	4
Kipspiesjes met pinda	2
Bloemkool uit de oven met rucolacrème en aardappelmaantjes.	2
Gevulde tomaten met zwarte olijven en kippengehakt	4
Zalmfilet met pistachekorst en raapjespuree	2
Rodebietenbrownie met donkere chocolade	1 cake (8 personen)
Frambozen-ricottataart	1 taart (8 personen)
Gemarineerde aardbeien met skyr	4
Vanillericotta met gekonfijte rode peper en ijskoude druiven	4

Pin je niet al te veel vast op porties, eet vooral tot wanneer je verzadigd bent. Er is niets zo vervelend als met honger de tafel verlaten. Als je de verhoudingen respecteert en het overgrote deel van je maaltijd bestaat uit volkoren granen, groenten, fruit en peulvruchten kan er niet veel misgaan!

Onderstaande dip en smeersels bewaren makkelijk meerdere dagen de koelkast:

Wortel-gemberdip
Tzatziki met munt
Rodebietenhummus
Doperwten met munt en zachte geitenkaas
Homemade 'choco'