10 dagen challenge Pascale Naessens aug 2019

Door diëtiste Sabrina Mattens

Dag/ Maaltijd	Ontbijt	Lunch	Avondeten
Zat 24/8	**Fruitontbijt** **PL 54** 700g-1kg gemengd fruit en bessen (geen bananen of druiven) / 80g gemengde zaden en pitten (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...) / 200g volle yoghurt	**Wortelen met spekblokjes en erwten** **NE1 41** 3 grote, dikke wortelen / 200g spekblokjes / 250g passata / 100g erwten	**Kabeljauw met pittige erwtenpuree** **PP1 138** 400g jonge erwten / 1 lepel groene currypasta / 1 handvol verse kruiden (bieslook, bladpeterselie, ...) / 4 knoflookteentjes / 2 dikke kabeljauwfilets
Zon 25/8	**Ontbijtcake** **PP 59** 1 kop gebroken lijnzaad / 2 koppen havermoutvlokken / 1 kop kokosmelk / 1 kop gemengde noten / 1 appel / 150g bessen / honing	**Courgettetaart** **NE1 139** 2 courgettes / 3 eieren / een handvol bladpeterselie / 200g gruyère	**Kip met wortelen en tomaten** **NE1 150** 2 kippendijen / 4 pruimtomaten / 3 wortelen / limoen
		Heerlijk dessert van Mascarpone met blauwe bessen **NE1 201** 200g mascarpone / 150g blauwe bessen / 2 eidooiers / 30g kokosbloesemsuiker	
Ma 26/8	**Fruitontbijt** **PL 54** 700g-1kg gemengd fruit en bessen (geen bananen of druiven) / 80g gemengde zaden en pitten (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...) / 200g volle yoghurt	**Veganistische schotel met portobelollo's** **NE1 65** 5-6 portobello's / handvol geroosterde pinda's / 10 lente-uitjes / 4 teentjes knoflook	**Halloumi met venkel** **PP146** 250g halloumi / 150ml room / 1 handvol bladpeterselie / 2 venkels / sap van 1 citroen
Di 27/8	**Fruitontbijt** **PL 54** 700g-1kg gemengd fruit en bessen (geen bananen of druiven) / 80g gemengde zaden en pitten (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...) / 200g volle yoghurt	**Kleine gare tomaten met mozzarella** **PL 106** 60 kleine tomaatjes in verschillende kleuren / 2 zakjes kleine mozzarellabolletjes / gedroogde tijm / verse basilicum / balsamicoazijn	**Courgette met gerookte zalm, sojasaus en kappertjes** **PP2 36** 2 courgettes / 250g plakjes gerookte zalm / 1 tomaat / 3 eetlepels kappertjes / sojasaus
Wo 28/8	**Ontbijtcake** **PP 59** 1 kop gebroken lijnzaad / 2 koppen havermoutvlokken / 1 kop kokosmelk / 1 kop gemengde noten / 1 appel / 150g bessen / honing	**Gegrilde courgettes met feta, Boursin en gebruinde pijnboompitten** **PL 85** 2 courgettes / 100g feta / 100g Boursin / 1 handvol pijnboompitten / rucola / gedroogde tijm	**Gehakt met tomatensaus, ui en geschaafde amandelen** **NE1 117** 300-400g kippengehakt / 2 grote uien / 5 tomaten / 20g geschaafde amandelen
Do 29/8	**Fruitontbijt** **PL 54** 700g-1kg gemengd fruit en bessen (geen bananen of druiven) / 80g gemengde zaden en pitten (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...) / 200g volle yoghurt	**Linzen met groenten** **PL 113** 50-80g gedroogde groene linzen / 200g peultjes (sluimerwten) / 2 langwerpige tomaten / 200g spinazie / 2 teentjes knoflook / 1 eetlepel kurkuma	**Kalfsmedaillon met groenten en mosterdsaus** **NE 76** 2 kalfsmedaillons / 300g bruine champignons / 200g spinazie / sojasaus / mosterd
Vrij 30/8	**Ontbijtcake** **PP 59** 1 kop gebroken lijnzaad / 2 koppen havermoutvlokken / 1 kop kokosmelk / 1 kop gemengde noten / 1 appel / 150g bessen / honing	**Gebakken prei met feta** **PP1 222** 3 dikke preistengels / 200g feta / 50g geroosterde hazelnoten / 50g bladpeterselie	**Tong met broccolipuree** **PP2 76** 400g broccoli / 2 tongen / boter / 10 kleine tomaatjes / 2 ansjovisfilets / 10g peterselie / 1 eetlepel amandelschilfers

10 dagen challenge Pascale Naessens aug 2019

Door diëtiste Sabrina Mattens

Dag/ Maaltijd	Ontbijt	Lunch	Avondeten
Zat 31/8	**Perziken in de oven met mascarpone** **PE2 190** 3-4 perziken / 250g mascarpone / 3 eetlepels honing / handvol amandelschilfers / optioneel lavendelbloemetjes	**Mozzarella met warme groenten** **NE1 135** 8 middelgrote tomaten / 2 bolletjes mozzarella / 40g basilicum / 1 courgette / gedroogde tijm	**Mosselen met peterseliesaus** **NE1 59** 1,5kg mosselen / 1 bosje krulpeterselie (100g) / 250ml room / 2 teentjes knoflook
Zo 1/9	**Verrassende spinazieomelet** **PP1 67** 300g jonge spinazie / 4 eieren	**Kruidige bloemkool met gebakken halloumi** **NE1 135** 1 bloemkool / 200g halloumi / 100g pompoenpitten / 3-4 teentjes knoflook / ras el hanout	**Gehaktballetjes van kip met prei en curry** **NE2** 300g kippengehakt / 2 eetlepels groene currypasta / 200ml kokosmelk / 2 preistengels
Ma 2/9	**Fruitontbijt** **PL 54** 700g-1kg gemengd fruit en bessen (geen bananen of druiven) / 80g gemengde zaden en pitten (lijnzaad, chiazaad, zonnebloempitten, pompoenpitten, ...) / 200g volle yoghurt	**Groenten met linzen en curry** **NE2** Restjes van groenten en kruiden / 200g voorgekookte linzen / 2-4 eetlepels rode curry	**Zalm met bloemkoolrijst en ras el hanout** **NE2** 300g zalmfilet met vel / 1/2 bloemkool / handvol hazelnoten / 2 lente-uitjes / 2 koffielepels ras el hanout