



Lunch IDEEËN

Deze recepten zijn gebaseerd op het boek slank in 8 stappen van puur gezond

Helma Eijkelkamp

Inhoudsopgave.

- 1. Lunch tip 1 (broodje)**
- 2. Lunch tip 2 (tosti)**
- 3. Lunch tip 3 (salade)**
- 4. Lunch tip 4 (soep)**
- 5. Lunch tip 5 (salade)**
- 6. Lunch tip 6 (wrap)**
- 7. Lunch tip 7 (salade)**

Lunch tips

1 personen

Lunch tip 1 (broodje)

1 waldkornbroodje
Roomkaas light
Wat sprietten bieslook
Handje sla
50 gram gerookte makreel of kipfilet
1 tomaat
Glas karnemelk

Lunch tip 2 (tosti)

2 sneetjes volkorenbrood
gorgonzola
1 tomaat

EXTRA: 1 appel met wat kaneel
Thee

Lunch tip 3 (salade)

50 gram sla
3 tomaten
½ avocado
50 gram gerookte kipfilet
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel citroensap
Peper

Lekker met een glas water of kop kruidenthee
sneetje geroosterd volkoren brood

BEREIDING lunch tip 3

1. Leg de sla op een bord
2. Verdeel er partjes tomaat, reepjes avocado en plakjes kip over
3. Maak de dressing van de olie, het citroensap en de peper
4. Besprinkel de salade er mee

Lunch tip 4 (soep)

1 ui
4 worteltjes
2 dunne preien
1 bio kruidenbouillonblokje
100 gram magere spekblokjes
2 blikken linzen
Peterselie gehakt

4 personen

BEREIDING lunch tip 4

1. Snij de groenten in stukjes
2. Bak de spekjes uit in de soeppan en haal ze uit de pan.
3. Bak in het achter gebleven vet de groenten ca. 5 minuten
4. Voeg 400ml water, het bouillonblokje en de uitgelekte linzen toe
5. Laat de soep 10 minuten koken en voeg de spekblokjes weer toe
6. Breng op smaak met peper en peterselie

Lunch tip 5 (salade)

4 personen

400 gram kidneybonen
2 tomaten in blokjes
100 gram maïskorrels
100 gram komkommer in blokjes
½ avocado in blokjes
1 eetlepel olijfolie
1 eetlepel citroensap
Verse koriander
Zout en peper

Lekker met een glas water of kop kruidenthee

BEREIDING lunch tip 5

1. Schep alle groente met de bonen door elkaar
2. Meng de olijfolie met het citroensap, zout en peper tot een dressing en meng het door de salade
3. Strooi er wat verse koriander over

Lunch tip 6 (wrap)

2 personen

1 blikje tonijn op olie
1 teentje knoflook
½ verkrumelde gedroogde pepertje
2 tros tomaten, in blokjes
1 bosuitje in ringen
Extra veldsla en komkommer
Glas karnemelk

BEREIDING lunch tip 6

1. Meng deze ingredienten met elkaar en verdeel de over 2 wraps.
2. Leg er nog extra veldsla en fijngesneden komkommer op en rol de wraps op.
3. Eet nog een sinaasappel na.

Lunch tip 7 (salade)

75 gram rucola
100 gram kersttomaatjes
150 gram gesneden carpaccio
1 teentje knoflook
2 eetlepels olijfolie
1 eetlepel witte wijn azijn
2 eetlepels grof geraspte Parmezaanse kaas

Lekker met:

3 sneetjes bruin stokbrood en
Klein glas vruchtensap (sinaasappel, kiwi)

BEREIDING lunch tip 7

1. Verdeel de carpaccio over het bord
2. Leg de rucola en tomaatjes erover
3. Maak een dressing van de olie, azijn en knoflook
3. Besprenkel de salade ermee en strooi de kaas erover.



<https://ruudskookboek.nl>

Ik steun...

 **Blind** **E**lephant
Stg. **xperience**

U ook???

Het IBAN-nummer van de Stichting Blind Elephant Experience luidt:
NL63 RBRB 0943 525 756

Compressed by

