

Je eigen salade in 4 stappen:

Stap 1	Stap 2	Stap 3	Stap 4
Kies je basis	Kies je vulling Minimaal 3 soorten	Kies je eiwitten	Kies je afwerking
Sla Kropsla, veldsla gemengde sla, rucola, bietenblaadjes	Rauwe groenten Tomaat, ui, komkommer, wortel, biet, selderij stengel, avocado, radijs	Granen of zaden: Zilvervliesrijst, amarant, boeweit, gerst of quinoa, lijnzaadjes, sesamzaadjes	Topping: Noten, pitjes, zaadjes, (gehakt en gegrild) kiemgroenten, olijven, zeewierstrooisel, gistvlokken, kokosvlokken
Spinazie	Gestoomde groenten Broccoli, bloemkool, courgette, zoete aardappel	Peulvruchten: bonen (lima, aduki, mungbonen, zwarte bonen) kikkererwten of linzen	Dressing: Op basis van olie, avocado of een pesto
Paksoi	Gegrilde groenten: Pompoen, aubergine, pastinaak, wortel, ui, zoete aardappel, bietjes	Noten en pitjes Bv walnoot, macademia, zonnebloempitjes, pijnboompitjes, pompoenpitten,	Ter versiering: Groenten in slierten gesneden Granaatappelpitjes Schijfjes citroen of limoen Avocadowaaijer
Boerenkool	Fruit: Appel, peer, sinaasappel, bessen	Vis vlees kip of ei Vlees of kip: gestoomd of gebakken of gegrild of restjes vorige dag Vis: rauw, gestoomd of gebakken Ei: gekookt of gebakken en in reepjes	Verse kruiden: Basilicum, peterselie, munt, rozemarijn, bieslook, dille, koriander, oregano, tijm, rozemarijn, salie, gember, knoflook, oregano, pepers

Dressing op olie basis	2 el olijfolie extra vergine 1 tl balsamico azijn Snufje peper en zout	2 el olijfolie 2 tl citroensap Peper en zout Beetje citroenrasp	2 el olie 1 tl azijn 1 tl mosterd ½ tl honing Peper en zout
Dressing op avocado basis	1 rijpe avocado Peper en zout Scheutje balsamico azijn Gesnipperd rood uitje erdoor Maal alles fijn met je staafmixer.	1 rijpe avocado Teentje knoflook Gesnipperd rood uitje erdoor ½ el citroensap of limoensap 3 el olijfolie 2 el fijngesneden peterselie Maal alles fijn met je staafmixer.	
Pesto als dressing	2 el olijfolie Snuf zout en peper Handvol basilicum blaadjes 1 el pijnboompitjes 1 el geraspte parmezaanse kaas of edelgistvlokken Maal alles fijn met je staafmixer.	Sesamdressing	2 el olie 1 tl azijn 1 tl sesampasta, Peper en zout Sesamzaadjes Maal alles fijn met je staafmixer.