

# Salademixer

De perfecte salade  
maak je gemakkelijk zelf in 7 simpele stappen

## Stap 1

Kies je basis (onbeperkt)

- |  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Krop Sla | <input type="checkbox"/> Andijvie     |
| <input type="checkbox"/> Ijsbergsla          | <input type="checkbox"/> Witlof       |
| <input type="checkbox"/> Rucola              | <input type="checkbox"/> Roodlof      |
| <input type="checkbox"/> Eikenbladsla        | <input type="checkbox"/> Witte Kool   |
| <input type="checkbox"/> Gemengde Sla        | <input type="checkbox"/> Rode Kool    |
| <input type="checkbox"/> Veldsla             | <input type="checkbox"/> Spitskool    |
| <input type="checkbox"/> Romeinse Sla        | <input type="checkbox"/> Chinese Kool |
| <input type="checkbox"/> Spinazie            |                                       |



## Stap 2

Eet meer groente (onbeperkt)

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Komkommer | <input type="checkbox"/> Sperziebonen |
| <input type="checkbox"/> Tomaat               | <input type="checkbox"/> Peultjes     |
| <input type="checkbox"/> Paprika              | <input type="checkbox"/> Broccoli     |
| <input type="checkbox"/> Radijs               | <input type="checkbox"/> Bloemkool    |
| <input type="checkbox"/> Bosui                | <input type="checkbox"/> Bieten       |
| <input type="checkbox"/> Mais                 | <input type="checkbox"/> Asperges     |
| <input type="checkbox"/> Rode Ui              | <input type="checkbox"/> Boerenkool   |
| <input type="checkbox"/> Wortel               | <input type="checkbox"/> Aubergine    |
| <input type="checkbox"/> Courgette            | <input type="checkbox"/> Selderij     |
| <input type="checkbox"/> Erwten               |                                       |
| <input type="checkbox"/> Groene Asperges      |                                       |



## Stap 3

Geef het power (tomaat grootte)

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Rundvlees | <input type="checkbox"/> Linzen      |
| <input type="checkbox"/> Kip                  | <input type="checkbox"/> Hüttenkäse  |
| <input type="checkbox"/> Kalkoen              | <input type="checkbox"/> Blauwe Kaas |
| <input type="checkbox"/> Tonijn               | <input type="checkbox"/> Feta        |
| <input type="checkbox"/> Zalm                 | <input type="checkbox"/> Mozzarella  |
| <input type="checkbox"/> Markreel             | <input type="checkbox"/> Kaas        |
| <input type="checkbox"/> Haring               | <input type="checkbox"/> Geitenkaas  |
| <input type="checkbox"/> Witte Bonen          | <input type="checkbox"/> Halloumi    |
| <input type="checkbox"/> Zwarte Bonen         | <input type="checkbox"/> Avocado     |
| <input type="checkbox"/> Kikkererwten         | <input type="checkbox"/> Champignons |
| <input type="checkbox"/> Sojabonen            | <input type="checkbox"/> Tempeh      |



## Stap 4

Voor extra smaak (klein handje)

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Appel | <input type="checkbox"/> Dadels      |
| <input type="checkbox"/> Peer             | <input type="checkbox"/> Abrikozen   |
| <input type="checkbox"/> Bessen           | <input type="checkbox"/> Rozijnen    |
| <input type="checkbox"/> Bramen           | <input type="checkbox"/> Moerbeien   |
| <input type="checkbox"/> Frambozen        | <input type="checkbox"/> Cranberry   |
| <input type="checkbox"/> Aardbeien        | <input type="checkbox"/> Augurk      |
| <input type="checkbox"/> Ananas           | <input type="checkbox"/> Zilver ui   |
| <input type="checkbox"/> Meloen           | <input type="checkbox"/> Kappertjes  |
| <input type="checkbox"/> Watermeloen      | <input type="checkbox"/> Olijven     |
| <input type="checkbox"/> Sinaasappel      | <input type="checkbox"/> Sardientjes |
| <input type="checkbox"/> Mandarijn        |                                      |



## Stap 5

Voor een crunch (klein handje)

- |   |   |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Pecan noten | <input type="checkbox"/> Sesamzaad        |
| <input type="checkbox"/> Walnoten               | <input type="checkbox"/> Chiazaad         |
| <input type="checkbox"/> Paranoten              | <input type="checkbox"/> Lijnzaad         |
| <input type="checkbox"/> Hazelnoten             | <input type="checkbox"/> Zonnebloempitten |
| <input type="checkbox"/> Cashewnoten            | <input type="checkbox"/> Pompoenpitten    |
| <input type="checkbox"/> Amandelen              | <input type="checkbox"/> Hennepezaad      |
| <input type="checkbox"/> Pistache noten         |   |
| <input type="checkbox"/> Venkel                 |   |
| <input type="checkbox"/> Groene appel           |   |
| <input type="checkbox"/> Bleekselderij          |   |
| <input type="checkbox"/> Homemade croutons      |   |



## Stap 6

Dress it up (2 eetlepels)

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input checked="" type="checkbox"/> Yoghurt | <input type="checkbox"/> Ketjap       |
| <input type="checkbox"/> Knoflook           | <input type="checkbox"/> Friteslijf   |
| <input type="checkbox"/> Mosterd (Zaad)     | <input type="checkbox"/> Kruidenazijn |
| <input type="checkbox"/> Citroensap         | <input type="checkbox"/> Walnootolie  |
| <input type="checkbox"/> Limoensap          | <input type="checkbox"/> Lijnzaadolie |
| <input type="checkbox"/> Honing             | <input type="checkbox"/> Koolzaadolie |
| <input type="checkbox"/> Balsamico          | <input type="checkbox"/> Argan Olie   |
| <input type="checkbox"/> Sinaasappelsap     |                                       |
| <input type="checkbox"/> Olijfolie          |                                       |
| <input type="checkbox"/> Witte Wijnazijn    |                                       |
| <input type="checkbox"/> Creme Fraiche      |                                       |



## Stap 7

Finishing touch (naar smaak)

- |  |                                |                                   |                                    |   |                                       |                                    |                                  |                                   |                                  |
|--|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Zeezout                 | <input type="checkbox"/> Peper | <input type="checkbox"/> Munt     | <input type="checkbox"/> Basilicum | <input type="checkbox"/> Peterselie       | <input type="checkbox"/> Dille        | <input type="checkbox"/> Koriander | <input type="checkbox"/> Oregano | <input type="checkbox"/> Bieslook | <input type="checkbox"/> Zeewier |
| <input type="checkbox"/> Gedroogde kruiden (mix) | <input type="checkbox"/> Tauge | <input type="checkbox"/> Tuinkers | <input type="checkbox"/> Alfalfa   | <input type="checkbox"/> Broccolispruiten | <input type="checkbox"/> Radijskiemen |                                    |                                  |                                   |                                  |



# Enjoy!

# Salademixer

## Mijn favoriete Salade

- Veldsla
- Couscous
- Geroosterde paprika (uit pot)
- Gegrilde courgette
- Rode ui
- Markreel
- Gedroogde abrikozen
- Hazelnootjes
- Olijfolie-kruidendressing

## Jouw favoriete Salade

- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....
- .....

## Basisdressing olie



- 4 eetlepels extra vierge olijfolie
- 1 eetlepel wijnzijn
- 1 theelepel mosterd
- Versgemalen peper
- Snuffe zeezout
- Kruiden naar smaak

## Basisdressing yoghurt

- 4 eetlepels yoghurt
- 1 eetlepel extra vierge olijfolie
- Versgemalen peper
- Snuffe zout
- Kruiden naar smaak



## Honing mosterd dressing



- 4 eetlepel olijfolie
- 1 eetlepel citroensap
- 1 eetlepel mosterd
- 1 eetlepel honing
- Versgemalen peper



## Tip!

Voor een stevige maaltijdsalade voeg je body toe met....  
een klein kopje gekookte zilvervliesrijst, volkoren pasta, quinoa,  
couscous, noedels of aardappel.



Voor meer saladerecepten kijk op  
[www.pinterest.com/leefstijlcoachBrenda](http://www.pinterest.com/leefstijlcoachBrenda)

