

*Light & lekker!*



## Colli 2 • Februari 2019

Light-colli STANDAARD	Light-colli ALL-IN	Niet inbegrepen
Dit zit in de 'Light-colli' zoals deze wordt geleverd.	Dit zit in de 'Light-colli' zoals deze wordt geleverd, maar met extra lekkers	Hier zal je nog even zelf voor moeten zorgen.
Aardappelen	Kipfilet	Olijfolie
Courgette	Yoghurt	Peper
Paprika	Currypasta	Zout
Rode ui & sjalot	Tomaat blik gepeld	Bloem
Citroen	Griekse yoghurt mager	Melk, mager
Komkommer	Tofu	Aardappelzetmeel
Dille	Risotto	Mosterd
Bloemkool	Roomkaas, light	Balsamicoazijn
Sperziebonen	Roodbaars	Room, 5% vet
Rode biet	Bakpoeder	
Rozemarijn	Platte kaas, natuur	
Knoflook	Ham, gekookt	
Pastinaak	Eieren	
Ajuin	Nootmuskaat	
Wortel	Geraspte kaas, tot 30 g	
Oregano	Zure room	
Prei	Peterselie	
Bieslook		
Koriander		
Pompoen		
Fruitpakket Vitamientje		

## Onze recepten

1 Kip met groentespiesjes	15 - 20 min
2 Ovenrisotto met mediterrane groenten	30 -3 5 min
3 Roodbaars met groenten uit de oven	40 - 50 min
4 Aardappel-pompoenquiche	55 – 65 min

## De Smartpoints – SP en Vitamientje

De recepten in de light-colli van Vers Van Het Veld zijn gebaseerd op het systeem van de Weight Watchers waar je als deelnemer van het programma aan elk ingrediënt/ gerecht punten toekent. Wij hebben bij elk gerecht de punten vermeld zodat het voor jullie makkelijker wordt om alles bij te houden. SP staat voor Smart Points. Voor meer info of vragen hierover kan u steeds terecht bij [louis@versvanhetveld.com](mailto:louis@versvanhetveld.com)

Elke week leveren we naast de ingrediënten ook ons fruitpakket - Vitamientje. Dit is een variatie van 8 seizoensgebonden stukken fruit. Lekker en vers!