



Marianne van den Heuvel
Holistic health educator & plant based chef
Nieuwendammerdijk 135 & 227
1025LG Amsterdam
www.kokokitchen.nl
info@kokokitchen.nl
06 17 466 411

Plant based cuisine- Life force nutrition

Menu Ayurvedische retraite 3-5 april 2020 Hoorneboeg, Hans Kloosterman

Vrijdag 3 april

Middag 4pm: Ojas (dadel) balletjes

Avond 18.30pm: VATA diner

- Agnibooster (gember, citroensap, honing)
- Venkelsoep met zoete aardappel
- Citroenrijst
- Groentencurry
- Spinazieamandelcreme met paneer (apart voor lactosevrije optie)
- Appel chutney
- Munt/koriander chutney
- Pappadums
- Wortelhalva (toetje)
- CCF thee + verse gemberthee + after dinner spices

Later op de avond: kopje thee (en golden milk)

Zaterdag 4 april

Ochtend:

- Warm water met citroensap
- vers fruit (appel / peer)

Ontbijt:

- Havermoutpap
- Peren abrikozencompote
- Atsina cress
- Beetje (spelt) brood met geitenkaas, appelstroop, tahina
- Thee en thermoskan koffie

Ochtendsnack 12pm: Thee met dadels/vijgen/abrikozen

Lunch 13pm: Tri-dosha

- Pudla's (groentenpannenkoekjes) met komkommerraita
- Mungdahl met spinazie en kokosmelk
- Thoran van rode bietjes (droge curry)
- Butter masala met gestoomde bloemkool
- Appel-pompoen chutney
- Gekruide rijst
- CCF thee + verse gemberthee + after dinner spices

17.30 Chai met cinnamon rolls

Avond 18.30 Tri dosha diner

- Agni booster
- Venkel courgette soep
- Rijk gevulde kitcheree
- koriander raita
- Mango chutney met dadels en pecan noten
- CCF thee + verse gemberthee + after dinner spices

Later op de avond: kopje thee (en golden milk)

Zondag 28 april

Ochtend:

- Warm water met citroensap
- vers fruit (appel / peer)

Ontbijt:

- Havermoutpap (volle havermout geweekt in zelfgemaakt rijstemelk) met gedroogd fruit en zaden/noten- warm
- Beetje (spelt) brood met geitenkaas, appelstroop, tahina
- Thee en thermoskan koffie

Ochtendsnack 12pm: Thee met kardamon balletjes

Lunch 13pm: Tri-dosha

- Kokos groenten curry soep
- Rijst met spinazie en cashewnoten
- Courgette met verse dille
- Rode bietjes raita
- Mungbrood
- CCF thee + verse gemberthee + after dinner spices

Middagsnack 16pm

- Thee/ chai met mango-sinaasappel gerechtje