

Inhoudsopgave

Inleiding
Voedingsleer
Manieren van koken
Meal prepping
Astrologische wetenswaardigheden
De tekens
De planeten
Eten volgens de planeten
De elementen
Voedingsmiddelen volgens de elementen
Astro Addiction
Tips and tricks
Mindmap en elementen toepassen

Ontbijtrecepten

Pannenkoekjes
Beschuit met ei
Smoothie
Omelet
Muffins
Havermout
Amandelmelk smoothie
Vleeswaren ontbijt
Bananenbrood
Wafels
Yoghurt ontbijt 1
Yoghurt ontbijt 2
Ontbijtrepen

Lunchgerechten

Wentelteefjes
Pulled chicken
Tzatziki
Witlofschuitjes
Eiersalade
Tonijnsalade
Haringsalade

Ham-prei salade
Kipsalade
Huzarensalade

Bijgerechten

Snelle mayonaise
Troostbrood
Gehaktballetjes in tomatensaus
Garnalen

Soepen

Heldere groentesoep
Broccolisoepp
Spinaziesoep
Rode linzensoep
Pompoensoep
Tomatensoep

Diners

Spaghetti
Snijbonen aardappel stampot
Lasagne
Kaas groente lasagne
Macaroni
Moussaka
Kip kerrie
Citroenkip
Zuurkoolschotel
Bulgur
Ovenschotel aubergine-courgette
Midden Oosten schotel
Biefstuk
Kabeljauw
Aardappel anders
Aardappel spruiten stoofschotel
Saté kip
Gekruide wokgroenten met hamlappen
Macaroni ham/kaas
Pilav

Snacks en toetjes

Cheesecake Baileys

Chocoladetaart

Aardbeientaart

Mandarijntaart

Cheesecake bastogne koeken

Appelgebak

Yoghurttart

Boterkoek

Cake schuitjes met slagroom

Pecannotentaart

Bitterkoekjes amaretto chocolade taart

Chocolade toffee frambozen cake

Hangop met rood zomerfruit

Nawoord

Uitleg woorden en astrologische termen

Bronvermelding