

## Menu Ayurvedische retraite Hoorneboeg, Hans Kloosterman

### Vrijdag

Middag 2pm: Ojas (dadel) balletjes

Avond 18.30pm: 3-dosha diner

- Agni booster (gember, citroensap, honing)
- Gouden pompoen-dahl soep
- Citroenrijst
- Groentencurry
- Spinazieamandelcreme met paneer (apart voor lactosevrije optie)
- Appel peren vijgen chutney
- Pappadums
- Kokosbarfi
- CCF thee + verse gemberthee + after dinner spices

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

### Zaterdag

Ochtend 7.30am:

- Warm water met citroensap
- Beetje fruit

Ontbijt 9.00am:

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

Ochtendsnack 12pm: Thee met dadels/vijgen/abrikozen

Lunch 12.30pm: 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 + after dinner spices

15.30 Chai met bananecake

Avond 18.30 Tri dosha diner

- Kitchari (reinigend/ detox gerecht)
- Geroosterde en gestoormde groenten
- CCF thee + after dinner spices

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

## **Zondag**

Ochtend 7.30am:

- Warm water met citroensap
- Beetje vers fruit

Ontbijt 9.00am:

- Havermout met saffraan en ananas compote
- Beetje (spelt) brood met geitenkaas, appelstroop, tahina
- Thee en thermoskan koffie

Ochtendsnack 12pm: Thee met (gedroogd) fruit

Lunch 12.30pm: Tri-dosha

- Kokos groenten curry soep
- Rijst met spinazie en cashewnoten
- Bengaalse stoofpot
- Rode bietjes raita
- Mungbrood
- 6 smaken bonbon
- CCF thee + after dinner spices

Middagsnack 16pm

- Thee/ chai met cashew abrikozen balletjes