

**SIMONE
VAN DER KOELEN**

Lunchen zonder boterham

**75 recepten: geen brood maar wel
salades, soepen, wraps en dressings**



Inhoudsopgave

VOORWOORD	6
LUNCHBOXEN & BENODIGDHEDEN	8
TIPS	12
SALADES	14
SALADES MET GRANEN/AARDAPPEL	56
SOEP	86
EI	108
WRAPS & QUESADILLA'S	134
DRESSINGS	156
REGISTER	162

Lunchboxen

en andere benodigdheden

Als je gaat lunchen zonder boterham dan heb je wel iets anders nodig dan een plastic zakje om je lunch in mee te nemen. Want een salade, soep of wraps in een zakje, dat werkt nu eenmaal niet zo goed. Gelukkig zijn er tal van geweldige lunchboxen te koop in verschillende maten en vormen, zodat er altijd eentje is die perfect is voor jouw meeneemlunch!





Salades

Met deze recepten laat ik je zien hoe je lekker en gevarieerd kunt lunchen met een heerlijke salade, die vaak een groene sla als basis heeft. Gezonde lunchgerechten, boordevol kleur en de lekkerste smaken! Neem je de salade mee naar je werk of naar school? Doe de harde groenten/vulling onder in je lunchbox en daar bovenop de sla/zachte ingrediënten. Zo blijft alles lekker fris en knapperig!

Salades

met granen/ aardappel

Hier vind je de allerlekkerste lunches met aardappel, granen of quinoa. Voor als je zin hebt in net wat meer dan alleen maar een groene salade. Het zijn overheerlijke lunchgerechten die je allemaal toch binnen dertig minuten klaarmaakt. Uiteraard altijd met een lekkere mix aan groenten!

Mijn tip: kook tijdens het avondeten alvast wat extra granen of aardappels voor je lunch.





Soep

Als je het aan mij vraagt is soep altijd een goed idee. *Rain or shine*, zomer of winter; ik kan er altijd echt van genieten! In dit hoofdstuk vind je enkele van mijn favoriete soepen. Neem de soep mee in een thermos food jar of thermosfles en je soep blijft lekker warm tot de lunch! Eventuele toppings neem je apart mee en strooi je er net voor het eten overheen.

Wraps en quesadilla's

Met een wrap als basis kun je de lekkerste lunches maken! Voor als je zin hebt in iets meer dan een salade. Wat denk je van een cheeseburger wrap, of een heerlijke vegetarische quesadilla. Koop volkoren wraps als basis, maar probeer ook zeker een keer de wraps waar extra groenten aan zijn toegevoegd.

