

Simone van der Koelen

Lunchen

zonder boterham

to go

lunchtrommels vol lekkers



Redactie, correctie, register: Ellen Hooijen, Tekstkader, Vleuten
Omslagontwerp en opmaak binnenwerk: bij Barbara, Haarlem
Foodfotografie: Simone van der Koelen
Fotografie (p. 8, 11, 12, 15, 16, 19, 173): Jorie van Tienhoven / Joorkitchen

ISBN 978 90 00 40329 5
NUR 440

© 2026 Simone van der Koelen
© 2026 Forte Culinaire, Amsterdam
Eerste druk, 2026

Forte Culinaire maakt deel uit van
Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.forteuitgevers.nl

 forteboeken

 Forte Culinaire

www.foodquotes.nl

 foodquotesnl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Noot van de uitgever

De meningen en adviezen die in dit boek worden gegeven zijn bedoeld als richtlijnen. De uitgever, de auteurs en anderen die een bijdrage hebben geleverd zijn niet aansprakelijk voor eventuele verwondingen of andere schade als gevolg van het gebruik van dit boek.



Inhoudsopgave

Voorwoord	9
Waarom lunchen zonder boterham zo goed is	10
Mijn favoriete lunchboxen	13
De basis	14
Mealprep je lunch	17
Slim en veilig meenemen	18
Bij de recepten in dit boek	19
Salades	20
Salades met granen/aardappel	46
Ei	68
Wraps	86
Soep	108
Warme gerechten	130
Bentoboxen	152
Register	166

Salades



Salades

met granen/aardappel





Εi

Wraps



Soep



Warme gerechten





Bentoboxen