

# INHOUD

HALLO ⇨ 4

GEZONDHEIDSPLAN ⇨ 6

## 1. ONTBIJT & BRUNCH

12

Snelle ideeën: broodbeleg

22

Kids koken: smoothies & sappen

32

## 2. LUNCH & LUNCHPAKKETTEN

36

Snelle ideeën: dips & smeersels

46

Kids koken: superbroodjes

54

## 3. SNACKS VOOR NA SCHOOL

62

Snelle ideeën: knabbels

68

Kids koken: lekkere pakketjes

76

## 4. VOOR DOORDEWEEKS

82

Snelle ideeën: basissauzen

100

Kids koken: kiemen kweken

112

## 5. VOOR IN HET WEEKEND

114

Snelle ideeën: voor erbij

132

Kids koken: zondagse lunch

142

## 6. TOETJES & TRAKTATIES

146

Snelle ideeën: eenvoudige lekkernijen

162

Kids koken: zoete chocoladecadeautjes

168

REGISTER ⇨ 172



## WAT HEBBEN VEGGIE KIDS NODIG?

Een gevarieerd en evenwichtig vegetarisch dieet kan je kind alle voedingsstoffen geven die het nodig heeft, maar houd er wel rekening mee dat de volgende voedingsstoffen in mindere hoeveelheden voorkomen in vegetarisch voedsel dan in bijvoorbeeld dierlijke producten of vis.

### IJZER

Een tekort aan ijzer komt veel voor en niet alleen bij vegetariërs. Ijzer is essentieel voor gezonde, zuurstofrijke rode bloedcellen en een tekort aan dit mineraal kan leiden tot vermoeidheid, prikkelbaarheid en een slechte concentratie en ontwikkeling.

Het is goed om te weten dat ijzer uit dierlijke bronnen gemakkelijker door het lichaam is op te nemen dan ijzer uit eieren en plantaardig voedsel. Maar als je tegelijk met een ijzerrijke, vegetarische maaltijd iets eet of drinkt wat rijk is aan vitamine C, zoals een glas sinaasappelsap of fruit en groente, dan kan het lichaam het mineraal ijzer beter opnemen.

**Goede vegetarische bronnen:** eieren, bonen, linzen, noten, zaden, havermout, verrijkte ontbijtgranen en brood, melasse, gistvlokken, groene bladgroente en gedroogd fruit.

### OMEGA 3-VETZUREN

Er is veel gezegd en geschreven over de gezondheidsvoordelen van omega 3-vetzuren voor de hersenen, huid, gewrichten en het hart. De actieve componenten DHA, EPA en GLA komen voor in bepaalde vegetarische producten, vooral in de hieronder genoemde bronnen, maar ze zijn krachtiger als ze afkomstig zijn uit visolie. Daarom raden sommige diëtisten vegetariërs aan een omega 3-supplement te nemen.

**Goede vegetarische bronnen:** walnoten, hennepzaad, chiazaad, lijnzaad, koolzaad, groene bladgroente en verrijkte eieren en melk.

### VITAMINE B<sub>12</sub>

Belangrijk voor gezond bloed, de groei, de hersenen en ons metabolisme – essentieel voor kinderen en volwassenen. Deze vitamine is in ruime hoeveelheid aanwezig in dierlijke producten, maar komt ook voor in dierlijk voedsel, hetzij in kleinere hoeveelheden.

**Goede vegetarische bronnen:** zuivelproducten, eieren, gist, gistextract, verrijkte ontbijtgranen en brood, tofoe en soja-producten.

DEZE VERWARMENDE PAP MET DE SMAAK VAN EEN KLASSIEKE APPLECRUMBLE IS HET PERFECTE COMFORT FOOD EN EEN MOOIE MANIER OM FRUIT AAN HET ONTBIJT TOE TE VOEGEN. VAN RESTJES KUN JE UITSTEKEND PAPREPEN MAKEN: SPREID DE PAP 1 CM DIK UIT EN LAAT AFKOELEN. SNIJD DE PAP IN REPEN EN BAK ZE GOUDBRUIN IN EEN BEETJE KOKOSOLIE – HEERLIJK!

# APPELKRUIMELPAP

**Voor 4 personen**

**Vorbereidingstijd: 5 minuten**

**Bereidingstijd: 15 minuten**

200 g fijne havervlokken of een combinatie van graanvlokken, zoals quinoa en boekweit

3 dl amandelmelk of melk naar keuze, plus extra voor erbij

2 kleine appels, met schil, klokhuis verwijderd en geraspt

1 volle tl gemalen koekkruiden, plus extra voor erbij

een paar lepels Eenpansmuesli (zie blz. 18) of kant-en-klare muesli, voor erbij

**1** Doe de havervlokken en de melk in een pan met 9 dl water en breng aan de kook op een matig vuur.

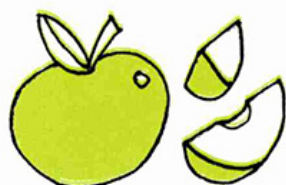
**2** Voeg de appel en koekkruiden toe aan de pan, draai het vuur laag en laat de pap 10 minuten zachtjes koken of tot de haver gaar en romig is. Roer de pap voortdurend met een houten lepel om te voorkomen dat hij aanbakt aan de bodem van de pan.

**3** Lepel de pap in kommen, giet er naar wens wat extra melk bij en bestrooi met extra koekkruiden en een flinke lepel van de muesli.



## HAYER

Uit recent onderzoek blijkt dat jongeren die regelmatig haver(mout) eten 50 procent minder kans hebben op overgewicht. Volle granen, zoals haver, bevatten niet alleen vezels, maar ook maar liefst 25 procent meer eiwitten dan geraffineerde granen – een perfecte combinatie.







DEZE SAUCIJZENBROODJES HEBBEN EEN VOEDZAME EN STEVIGE VULLING VAN GROENE LINZEN, GROENTE EN GISTVLOKKEN DIE GEROLD WORDT IN EEN JASJE VAN BLADERDEEG. DE VULLING KUN JE NAAR WENS TOT 3 DAGEN VAN TEVOREN MAKEN EN JE KUNT DE BROODJES DAN BAKKEN ALS JE ZE NODIG HEBT. DE ONGEBAKKEN BROODJES KUN JE INVRIEZEN – ONTDOOI ZE DAN VOORDAT JE ZE BAKT.

# SAUCIJZENBROODJES

Voor 12 stuks

Vorbereidingstijd:

15 minuten

Bereidingstijd: 50 minuten

1 el olijfolie  
1 grote ui, fijngenhakt  
200 g champignons, fijngenhakt  
2 grote tenen knoflook, fijngenhakt  
1 tl gedroogde tijm  
60 g zongedroogde tomaten in olie, uitgelekt en fijngenhakt  
400 g groene linzen uit blik, goed uitgelekt  
3 el gistvlokken  
6 vellen diepvriesbladerdeeg  
1 ei, losgeklopt  
versgemalen zwarte peper

- 1 Verwarm de oven voor op 220 °C en vet een bakplaat licht in.
- 2 Verhit de olie in een pan op een matig vuur en fruit de ui en champignons onder regelmatig roeren 8 minuten, tot ze zacht zijn. Voeg de knoflook, tijm, zongedroogde tomaten en linzen toe en bak nog 3 minuten of tot alle vocht uit de pan verdampt is. Breng op smaak met peper. Meng de vulling met een staafmixer tot een grove massa en laat afkoelen.
- 3 Snijd elk vel bladerdeeg doormidden zodat 12 stroken ontstaan. Leg de vulling in bergjes van 2 cm breed op een kant van de stroken deeg. Bestrijk de randen van het deeg met ei en vouw de lege helft van het deeg over de vulling. Duw de randjes deeg op elkaar en pers ze met een vork verder plat.
- 4 Prik met de vork een paar gaatjes in de bovenkant van elk broodje. Maak de zijkanten van de broodjes netjes, zodat de vulling er niet uit valt, en leg ze op de ingevette bakplaat. Bestrijk met het overgebleven ei en bak ze 15-20 minuten tot het deeg goudbruin en gaar is. Laat ze even staan en plaats ze dan op een rooster om verder af te koelen.

48

LUNCH & LUNCHPAKKETTEN



## GISTVLOKKEN

Deze voedzame goudkleurige vlokken hebben een licht kaasachtige smaak en ze zijn een goede bron van verschillende B-vitamines en eiwitten.





MACARONI MET KAASSAUS GAAT ER ALTIJD IN EN DEZE VERSIE IS IN DE HELFT VAN DE GEBRUIKELIJKE TIJD KLAAR OMDAT HIJ NIET IN DE OVEN MAAR IN DE PAN WORDT BEREID. DE PASTA KRIJGT EEN KROKANT LAAGJE DOOR ER EEN NOTEN-PITTENMENGSEL OVERHEEN TE STROOIEN. DOOR GERASPT BROCCOLI, ERWTEN EN KOOL AAN DE SAUS TOE TE VOEGEN BEVAT DEZE VERSIE OOK NOG EENS ALLE GOEDS VAN GROENTE.

# MAC 'N' CHEESE UIT DE PAN

**Voor 4 personen**

**Vorbereidingstijd: 15 minuten**

**Bereidingstijd: 20 minuten**

350 g macaroni, bij voorkeur volkoren  
350 g kleine broccoliroosjes  
140 g diepvrieserwten  
2 el boter  
1 grote teen knoflook, geperst  
3 el speltmeel  
5 dl warme melk  
85 g witte kool, dun geschaafd  
1 tl Engelse mosterd  
250 g extra belegen kaas, geraspt  
versgemalen zwarte peper

## **NOTEN-PITTENSTROOISEL:**

30 g hazelnoten  
30 g blanke amandelen  
4 el zonnebloempitten  
½ tl gedroogde tijm  
een grote mespunt gedroogde chilivlokken (naar wens)

**1** Kook de macaroni al dente volgens de aanwijzingen op de verpakking. Voeg 4 minuten voor het eind van de kooktijd van de pasta de broccoli toe en voeg 2 minuten later de diepvrieserwten toe. Laat alles uitlekken en zet apart.

**2** Maak ondertussen het noten-pittenstrooisel. Rooster de noten 5 minuten in een grote, droge koekenpan tot ze licht verkleuren; schud de pan af en toe. Doe de noten in een (mini)keukenmachine. Herhaal met de zonnebloempitten, rooster ze 2-3 minuten tot ze beginnen te verkleuren. Doe ze bij de noten in de keukenmachine en meng tot een grof, kruimelig mengsel. Roer de tijm en eventueel de chilivlokken erdoor en zet apart.

**3** Smelt de boter in een pan en roer de knoflook erdoor. Voeg het speltmeel toe en laat op een laag vuur onder af en toe roeren 2 minuten garen. Schenk beetje bij beetje de melk erdoor, roer steeds goed, voeg dan de kool toe en kook 5 minuten tot de saus is ingedikt tot karnemelkdikte. Roer de mosterd en de kaas erdoor en laat nog een paar minuten zachtjes koken.

**4** Roer de pasta, broccoli en erwten door de saus, warm alles goed door en breng dan op smaak met peper. Serveer in kommen en strooi het noten-pittenstrooisel erover. Een restje van het strooisel blijft tot 1 week goed in een luchtdicht afgesloten bakje – strooi het over pasta, noedels, roerbakshotels en salades.

