



## RECEPTEN

De recepten zijn voor twee personen. Producten uit de Schijf van Vijf vormen de basis voor de recepten. Denk aan lekker veel groente, fruit, volkorenproducten, vis, mager vlees, peulvruchten en vloeibare vetten. We gebruiken in onze recepten vooral verse en weinig bewerkte producten en we kiezen voor kleine porties vlees en vis. Daarnaast variëren we volop met ei, tofu, peulvruchten en noten. De porties zijn op maat, zodat je geen eten hoeft te verspillen. De recepten zijn daarmee gezond en beter voor het milieu.

### +Plusopties

Eet je samen met iemand die niet of langzamer wil afvallen, of kun je zelf iets extra's gebruiken? Bij de recepten voor het ontbijt, lunch en avondeten staan plusopties waarmee je je menu kunt aanvullen.

De plusoptie is ook bedoeld voor mannen die bezig zijn met afvallen.

Je vindt de plusopties onderaan de recepten bij de voedingswaarde

Voedingswaarde per persoon: 240 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 7 g vezel, 8 g eiwit, 0,6 g zout  
 +Plusoptie per persoon: voeg een halve avocado toe (+ 179 kcal = 419 kcal totaal)

# INHOUD

<b>INLEIDING</b>	7	Brood en graanproducten	33
		Dranken	34
<b>KAN IK AFVALLEN?</b>	8	Mag ik tussendoortjes als ik wil afvallen?	37
De juiste begeleiding vinden	9	Bewegen	39
Feiten en fabels over afvallen	10		
<b>FASE 1: KLAARMAKEN VOOR DE START</b>	14	<b>DAGMENU'S EN RECEPTEN</b>	40
Ben je te zwaar?	14	Dagmenu's (7)	40
Bereken je BMI	14	Ontbijtrecepten	45
Wat is jouw streefgewicht?	16	Lunchrecepten	57
Gebruik een eetdagboek	16	Hoofdgerechten	83
Ken je valkuilen	17	Nagerechten	163
Gezond gedrag aanleren	18	<b>GEZONDER KOKEN</b>	
Stap voor stap	18	<b>EN BOODSCHAPPEN DOEN</b>	76
Hoe maak je goede voornemens?	20	Verleidingen	76
Hoe krijg je steun van vrienden en familie?	22	Etiketten lezen	77
Vallen en weer opstaan	22	Gezonder koken	79
<b>FASE 2: GEZONDER EN MINDER ETEN, MEER BEWEGEN</b>	25	<b>FASE 3: OP GEWICHT BLIJVEN</b>	160
Hoe kies je gezonder?	25	Blijf je gewicht controleren	161
Jouw schijf van vijf	27	Voldoende beweging	161
Groente en fruit	28	<b>CALORIETABEL</b>	172
Smeer- en bereidingsvetten	30	<b>RECEPTENINDEX</b>	191
Vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en zuivel	31		



## FASE 1: KLAARMAKEN VOOR DE START

Tijd voor een persoonlijk plan. Dat begint met in kaart brengen van waar je nu staat. Wat is je gewicht nu? Wat is een goed streefgewicht? Wat eet je nu en wat zijn je valkuilen?

### BEN JE TE ZWAAR?

Om te bepalen of je gewicht een risico vormt voor je gezondheid zijn er twee tests: BMI en buikomvang. Geven ze allebei aan dat je overgewicht hebt, dan is er werk aan de winkel.

### BEREKEN JE BMI

De BMI (Body Mass Index) geeft de verhouding weer tussen je gewicht en je lengte. Bereken je BMI gemakkelijk en snel op [www.voedingscentrum.nl/bmi](http://www.voedingscentrum.nl/bmi).

Geen internet bij de hand? Gebruik dan een rekenmachine. Om jouw BMI te berekenen deel je het gewicht in kilo door de lengte in meter, in het kwadraat. Dus als je 68 kilo weegt bij een lengte van 1,73 meter is je BMI  $68:(1,73 \times 1,73) = 22,7$ . In de tabel zie je wat de uitslag voor jou betekent.

#### BMI-SCORE

Onder 18,5

#### UITKOMST

Ondergewicht: je bent te licht voor je lengte

#### ADVIES

Probeer in ieder geval niet verder af te vallen. Je kunt beter wat aankomen. Als dat niet lukt, neem dan contact op met je huisarts.

#### BMI-SCORE

Tussen 18,5 en 25

#### UITKOMST

Gezond gewicht: prima, je gewicht past goed bij je lengte.

#### ADVIES

Voor je gezondheid is het niet nodig om af te vallen. Probeer het zo te houden door gezond te eten.

#### BMI-SCORE

Tussen 25 en 30

#### UITKOMST

Overgewicht: je bent te zwaar voor je lengte.

#### ADVIES

Meet je buikomvang\* en vraag de huisarts om je bloeddruk en cholesterolgehalte te meten. Er zijn dan twee mogelijke adviezen:

1. Bij een te grote buikomvang, te hoog cholesterol of te hoge bloeddruk heb je een verhoogd risico op ziekten, zoals hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Het is belangrijk voor je gezondheid om af te vallen.
2. Zijn je buikomvang, cholesterolgehalte en bloeddruk in orde? Probeer dan in ieder geval niet verder aan te komen. Je kunt beter wat afvallen.

#### BMI-SCORE

Boven de 30

#### UITKOMST

Ernstig overgewicht.

#### ADVIES

Je bent veel te zwaar voor je lengte. Het is erg belangrijk voor je gezondheid om af te vallen. Neem contact op met je huisarts. Hij of zij weet wat in jouw situatie de beste hulp is.

\* Vet in en rond de buik is nadelig voor je gezondheid. Met behulp van een meetlint kun je nagaan wat je buikomvang is. Meet de buikomvang tussen de onderkant van de onderste rib en de bovenkant van het bekken. Adem uit en lees je omvang af.

De buikomvang is te groot:

- bij mannen: bij een buikomvang van 102 centimeter of meer.
- bij vrouwen: bij een buikomvang van 88 centimeter of meer.



## WAT IS JOUW STREEFGEWICHT?

Nu je weet hoeveel je weegt, kun je een doel gaan stellen. Hoeveel wil je straks wegen? Kies een realistisch streefgewicht, dat ergens tussen een BMI van 18,5 en 25 ligt. Heb je een getal in je hoofd? Reken op een halve kilo tot één kilo per week. Val je meer af dan kom je waarschijnlijk voedingsstoffen tekort en is de kans groot dat je het op langere termijn niet volhoudt.

### Rekenvoorbeeld

Afhankelijk van je huidige gewicht is vijf tot tien procent afvallen een mooi uitgangspunt. Stel dat je 80 kilo weegt. Als je tien procent wilt afvallen is dat acht kilo. Vermenigvuldig dat met twee. Dat is het aantal weken dat je moet rekenen om af te vallen.  $8 \times 2 = 16$  weken. Je gaat dan uit van een halve kilo per week.

$$80 \text{ KG} - 10\% = 8 \text{ KG}$$

$$8 \times 2 = 16 \text{ WEKEN}$$

## GEBRUIK EEN EETDAGBOEK

Overgewicht ontstaat als je langere tijd meer eet dan je nodig hebt. Misschien heb je een idee van hoe het overgewicht bij jou is ontstaan, maar het kan ook zijn dat je onbewust steeds meer bent gaan eten dan nodig. Of misschien heb je niet goed door hoeveel calorieën er in sommige etenswaren zitten.

Een eetdagboek geeft snel inzichten. Hou alles wat je op een dag eet bij in een schrift of gebruik een app of tool. Hoe uitgebreider hoe beter. Denk ook aan dat pepermuntje, de olie waarin je bakt of het restje dat je opeet. Zo krijg je het beste beeld van je eetgewoonten. Mensen gaan vaak al gezonder en minder eten als ze opschrijven wat ze allemaal eten op een dag en hun vorderingen in het bereiken van hun doel bijhouden.

Je kunt eventueel ook een afvalschema maken waarbij je uitreken hoeveel je elke week wilt wegen en wanneer je een streefgewicht hebt bereikt. Zo kun je tussendoor makkelijk controleren of je nog op schema ligt.



## KEN JE VALKUILEN

Wanneer je een eetdagboek bijhoudt, krijg je waarschijnlijk wel een idee van hoe jouw extra kilo's zijn ontstaan. Misschien snoep je weinig, maar eet je grote maaltijden. Of zet je jezelf juist gezonde maaltijden voor, maar trek je 's avonds een zak chips open. Zijn er veranderingen in je leven, zoals samenwonen, een kind of een andere baan, die je eet-en beweegpatroon hebben veranderd? Zoek je troost in eten als je verdrietig of gestrest bent, terwijl je eigenlijk geen honger hebt? Of eet je juist vaak voor de gezelligheid en in gezelschap? Hou in je eetdagboek ook bij hoe je je voelde tijdens het eten en waar je was. Dat geeft ook inzicht in waarom je eet.

### SLA GEEN MAALTIJDEN OVER.

Door regelmatig te eten geef je honger-gevoel minder ruimte en krijg je minder de neiging om te snacken. Dat betekent dat je verdeeld over de dag drie hoofdmaaltijden eet: het ontbijt, de lunch en het avondeten. Tussendoortjes zijn niet nodig, maar als je toch iets tussendoor wil eten, dan zijn fruit of snackgroenten een goed idee. Hierin zitten veel vezels voor een verzadigd gevoel, maar in verhouding weinig calorieën.



## FASE 2: GEZONDER EN MINDER ETEN, MEER BEWEGEN

Gezond eten is altijd belangrijk, maar al helemaal als je aan het afvallen bent. Afvallen betekent minder calorieën binnenkrijgen dan je gewend was, maar als je zorgt voor genoeg goede voedingsmiddelen dan ga je niet hongerig en slap voelen.

Normaal gesproken hebben gezonde mannen gemiddeld 2.500 kilocalorieën per dag nodig, vrouwen 2.000. Voor mensen die te zwaar zijn, is gezonder eten volgens de Schijf van Vijf met het normale aantal calorieën soms al genoeg om af te vallen. Als dat niet voldoende is om af

te vallen, kun je overstappen naar een energiebeperkt dieet. Dat kun je doen door uit te gaan van 1.800 kilocalorieën per dag voor mannen en 1.500 voor vrouwen. Als voorbeeld daarvan vind je dagmenu's op pagina 40 t/m 43.

### AANTAL CALORIEËN (KCAL) PER DAG

Man (volwassenen)  
Vrouw (volwassenen)

### NORMAAL

2.500  
2.000

### ENERGIEBEPERKT DIEET

1.800  
1.500

Dit is een richtlijn. Sommige mensen zullen hier snel mee afvallen, anderen wat langzamer. Dat ligt er maar net aan hoe je gebouwd bent, wat je gewicht is en hoeveel je beweegt. Probeer ongeveer 0,5 tot 1 kilo af te vallen per week. Gaat het te snel of te langzaam, pas dan je dieet weer wat aan.

### HOE KIES JE GEZONDER?

De Schijf van Vijf is de basis voor een gezond eetpatroon, ook als je wilt afvallen.

Kort gezegd betekent eten volgens de Schijf van Vijf:

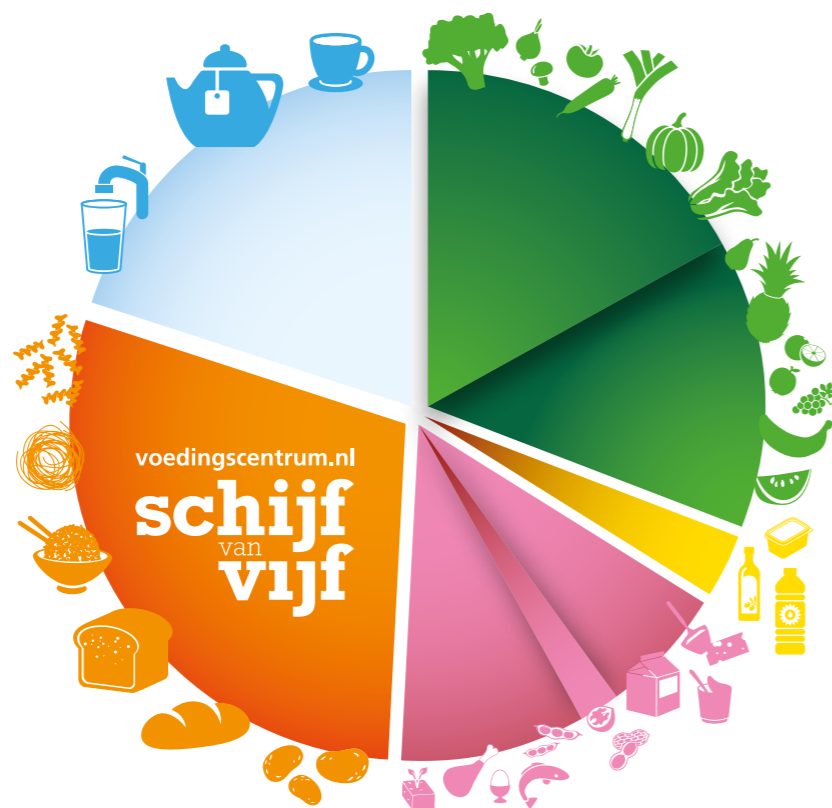
- Dagelijks de juiste hoeveelheden uit elk vak eten.
- Variëren binnen de verschillende groepen voedingsmiddelen.
- Het eten van producten buiten de Schijf van Vijf beperken.

Eten en drinken leveren energie. Als je wilt afvallen, kun je het beste de ongezondere producten met veel verzadigd vet en toegevoegd suiker, en alcohol laten staan.

Als je volgens de Schijf van Vijf eet, dan eet je hier vanzelf minder van.

**BEN JE IEMAND  
DIE ZONDER HET  
TE MERKEN FLINK  
WAT EET?**

Zorg dan dat je niet afgeleid wordt tijdens het eten. Even weg van je computer of televisie en in alle rust je tussendoor-tje of maaltijd eten. Schep één keer op en laat de pan niet op tafel staan, zodat je niet verleid wordt om meer op te scheppen. Wanneer je van tevoren een inschatting maakt van hoeveel eten iedereen nodig heeft, heb je precies genoeg en eet niemand te veel. Probeer bewuster te eten door iedere hap goed te proeven, en tijdens het eten te letten op gevoelens van verzadiging.



- Maak binnen de Schijf van Vijf slimme keuzes. Zo kun je extra calorieën besparen en toch gezond blijven eten: kies uit elk vak zoveel mogelijk de producten met minder calorieën. De Caloriechecker helpt je kiezen: [www.voedingscentrum.nl/caloriechecker](http://www.voedingscentrum.nl/caloriechecker)
- Hou de ondergrens van de aanbevolen hoeveelheid aan, dus als jouw aanbeveling 3 tot 4 boterhammen is, eet er dan 3.
- Eet zo min mogelijk producten die niet in de Schijf van Vijf staan, zoals sauzen, zoet broodbeleg, zoete toetjes, snacks en snoep. En kies, wanneer je toch iets neemt, ook daar voor de minst calorierijke opties.

**JOUW SCHIJF VAN VIJF**

**Hoeveel heb jij elke dag nodig?**

In de tabel hieronder zie je hoeveel je nodig hebt van de verschillende producten uit de Schijf van Vijf. Er is bij de aanbeveling rekening gehouden met kleine en grote eters door richtlijnen voor een minimum en maximum hoeveelheid aan te geven. Tijdens het afvallen is het beter om zo dicht mogelijk bij het minimum te blijven.

	19-50 jaar		51-69 jaar		70 jaar en ouder	
	man	vrouw	man	vrouw	man	vrouw
<b>Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voor volwassenen</b>						
gram groente	250	250	250	250	250	250
porties fruit	2	2	2	2	2	2
bruine of volkoren boterhammen	6-8	4-5	6-7	3-4	4-6	3-4
opscheplepels volkoren graanproducten of aardappelen	4-5	4-5	4	3-4	4	3
porties *	1	1	1	1	1	1
gram ongezoeten noten	25	25	25	15	15	15
porties zuivel	2-3	2-3	3	3-4	4	4
gram kaas	40	40	40	40	40	40
gram smeer- en bereidingsvetten	65	40	65	40	55	35
liter vocht	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2	1,5-2



\* Binnen dit vak is variëren de boodschap. **Kies elke week** bijvoorbeeld:

gram vis	100	100	100	100	100	100
opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3
gram vlees	max.500	max.500	max. 500	max. 500	max. 500	max. 500
eieren	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3	2-3





# DAGMENU'S

Met onze uitgewerkte dagmenu's, zeven in totaal, kun je aan de slag met afvallen. We gaan bij deze dagmenu's uit van ongeveer 1500 kcal per dag. Dat is een richtlijn waarmee gemiddelde vrouwen kunnen afvallen. Voor gemiddelde mannen, maar ook grotere vrouwen, of mensen die extra veel sporten, is dit mogelijk te weinig. Zij kunnen wat meer eten. Bij de recepten voor het ontbijt, lunch en avondeten staan daarom plusopties waarmee je je menu kunt aanvullen. Blijf je gewicht in de gaten houden. Val je te snel of te langzaam af? Pas dan je dagmenu aan door de plus-opties toe te voegen of juist weg te laten.

## STEL JE EIGEN MENU SAMEN

Kijk in het voorbeeldmenu hoe een dag is opgebouwd. Kies uit de recepten iets voor je ontbijt, lunch of avondeten en stel daarmee je eigen dagmenu samen. Let er op dat alle groepen uit de Schijf van Vijf aan bod komen. Noten in je avondmaaltijd? Kies dan iets anders als tussendoortje. Een keer geen fruit tussendoor? Neem dan een stuk fruit als dessert. Al een keer iets met vlees gegeten? Kies dan de volgende dag voor vis of een vegetarische maaltijd.

## TUSSENDOOR

Er is ook wat ruimte voor caloriearme dranken en tussendoortjes. Je kunt deze recepten ook een keer gebruiken als voorgerecht of nagerecht. Let er wel op dat je niet te vaak en te veel iets tussendoor neemt. Kies ook hier voor gezondere opties en minder calorieën. Als je eenmaal op gewicht bent heb je meer speelruimte.

## DAGMENU 1 ± 1500 KCAL



### ONTBIJT (275 KCAL)

Yoghurt met peer en blauwe druiven zie pagina 52



### TUSSENDOOR (165 KCAL)

Volkoren boterham met zuivelspread, dadelreepjes, stukjes walnoot en rucola zie pagina 55



### LUNCH (380 KCAL)

Omelet met paprika en tomaat zie pagina 61



### TUSSENDOOR (162 KCAL)

Handje gezouten noten



### DINER (445 KCAL)

Aardappelschotel met broccoli en kip zie pagina 96



### NAGERECHT (75 KCAL)

Vanillekark met sinaasappel zie pagina 164

## DAGMENU 2 ± 1500 KCAL



### ONTBIJT (240 KCAL)

Roerei met tomaat op toast zie pagina 46



### TUSSENDOOR (185 KCAL)

Volkoren boterham met 30+ kaas, paprikareepjes, rozijnen en bieslook zie pagina 54



### LUNCH (230 KCAL)

Wortelsalade met limabonen en tahindressing zie pagina 69



### TUSSENDOOR (266 KCAL)

Beker halfvolle melk (250 ml) en 1 mandarijn en 1 banaan.



### DINER (505 KCAL)

Thaise mie met paddenstoelen en tofu zie pagina 137



### NAGERECHT (75 KCAL)

Aardbeiensoep met gember zie pagina 167

## DAGMENU 3 ± 1500 KCAL



### ONTBIJT (260 KCAL)

Overnight oats met wortel en walnoten zie pagina 51



### TUSSENDOOR (144 KCAL)

1 peer en een glas karnemelk (150 ml)



### LUNCH (430 KCAL)

Kipsalade met kerriedressing zie pagina 58



### TUSSENDOOR (81 KCAL)

1 appel



### DINER (505 KCAL)

Maaltijdsalade met zalm en groente zie pagina 87



### TUSSENDOOR (76 KCAL)

4 gedroogde dadels



## DAGMENU 4 ± 1500 KCAL



**ONTBIJT (295 KCAL)**  
American pancakes met  
blauwe bessen  
zie pagina 49



**TUSSENDOOR  
(193 KCAL)**  
1 banaan en een glas  
halfvolle melk (150 ml)



**LUNCH (240 KCAL)**  
Broodje met avocado met  
paprikareepjes  
zie pagina 62



**TUSSENDOOR  
(110 KCAL)**  
Volkoren boterham met  
hüttenkäse, komkommer  
en rucola



**DINER (505 KCAL)**  
Perzische rijst met  
amandelen  
zie pagina 108



**NAGERECHT (150 KCAL)**  
Grapefruitsalade met peer  
en dadels. Vul eventueel aan met  
een schaalje halfvolle yoghurt  
(150 ml) zie pagina 171

## DAGMENU 5 ± 1500 KCAL



**ONTBIJT (240 KCAL)**  
Yoghurt met mango en  
muesli  
zie pagina 48



**TUSSENDOOR  
(192 KCAL)**  
Handje ongezouten noten  
Snackgroente (100 gram)



**LUNCH (329 KCAL)**  
Krentenbrood tosti met  
geitenkaas en vul aan met  
een glas halfvolle melk  
(150 ml) zie pagina 74



**TUSSENDOOR  
(246 KCAL)**  
2 speculaasjes, 1 appel en  
1 peer



**DINER (450 KCAL)**  
Balinese groentesoep  
zie pagina 88



**NAGERECHT  
(65 KCAL)**  
Watermeloen met munt  
zie pagina 168

## DAGMENU 6 ± 1500 KCAL



**ONTBIJT (296 KCAL)**  
2 volkoren boterhammen  
met 100% pindakaas,  
komkommerreepjes en  
geraspte appel  
zie pagina 54



**TUSSENDOOR  
(132 KCAL)**  
1 appel en 1 kiwi



**LUNCH (375 KCAL)**  
Broodje hummus met  
rode bietjes en rucola  
zie pagina 66



**TUSSENDOOR  
(45 KCAL)**  
Glas karnemelk (150 ml)



**DINER (480 KCAL)**  
Zwarte bonenburgers  
met maïssalade  
zie pagina 95



**TUSSENDOOR  
(150 KCAL)**  
1 glas halfvolle melk  
(150 ml). 1/2 handje  
ongezouten noten

## DAGMENU 7 ± 1500 KCAL



**ONTBIJT (300 KCAL)**  
2 volkoren boterhammen  
met gekookt ei  
zie pagina 54



**TUSSENDOOR  
(96 KCAL)**  
1 mandarijn en een glas  
halfvolle melk (150 ml)



**LUNCH (315 KCAL)**  
Gekruide linzensoep  
zie pagina 65



**TUSSENDOOR  
(162 KCAL)**  
Handje ongezouten noten



**DINER (490 KCAL)**  
Ravioli aperti  
zie pagina 123



**NAGERECHT  
(137 KCAL)**  
Schaaltje halfvolle yoghurt  
(150 ml) met een halve  
banaan in plakjes



INSPIRATIE VOOR GEZOND  
BROODBELEG



30+ kaas + paprikareepjes + rozijnen + bieslook 185 kcal



Zuivelspread + dadelreepjes + stukjes walnoot + rucola 165 kcal



100% pindakaas + komkommerreepjes + geraspte appel 148 kcal



Plakjes tomaat + stukjes gekookt ei + tuinkers 150 kcal



## SPAGHETTI MET PITTIGE PAPRIKA EN WALNOTEN

Voor 2 personen

1 ui

1 teentje knoflook

3 kleuren paprika's

150 gram gegrilde paprika (koeling, zonder zout)

1 eetlepel olijfolie

1 gedroogd chilipepertje

150 gram volkoren spaghetti

50 gram gepelde walnoten

1. Maak de groente schoon. Snijd de ui en de knoflook in snippers en de verse paprika's in smalle repen. Snijd de gegrilde paprika's in stukjes.
2. Fruit de ui en de knoflook in de olie zacht.
3. Voeg de paprika's toe en verkruimel het pepertje erboven. Laat dit 10 minuten zacht sudderen.
4. Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
5. Hak de walnoten grof.
6. Giet de spaghetti af en vang 50 ml kookwater op.
7. Meng de spaghetti door het paprikamengsel en voeg wat kookwater toe. Warm dit goed door en schep er op het laatst de walnoten door.

**Voedingswaarde per persoon:** 515 kcal, 25 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 15 g vezel, 15 g eiwit, < 0,1 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg 20 gram walnoten toe (+ 135 kcal = 650 kcal totaal)







## QUINOASALADE MET GEITENKAAS EN PARTJES EI

Voor 2 personen

150 gram volkoren quinoa

3 eieren

100 gram peultjes

250 gram sperziebonen

1 bosje radijs

1 eetlepel olijfolie

citroensap

chilivlokken

30 gram zachte geitenkaas

basilicum

1. Spoel de quinoa in een zeef onder stromend water af. Kook de quinoa in 300 ml water in ongeveer 15 minuten gaar.
2. Kook de eieren in 10 minuten hard.
3. Maak de groente schoon.
4. Halveer de peultjes en snijd de sperziebonen in drieën.
5. Kook de sperziebonen 3 minuten in weinig water.
6. Voeg de peultjes toe en kook de groente in 2 minuten verder beetgaar.
7. Snijd de radijs in vieren.
8. Meng de groente, de olie, citroensap naar smaak en wat chilivlokken door de quinoa. Laat alles koud worden.
9. Pel de eieren en snijd ze in parten. Leg de parten ei op de salade.
10. Verkrummel de geitenkaas erover en strooi er wat kleingesneden basilicum over.

**Voedingswaarde per persoon:** 505 kcal, 20 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 10 g vezel, 25 g eiwit, 0,5 g zout  
**+Plusoptie per persoon:** voeg 50 gram volkoren quinoa toe (+ 142 kcal = 647 kcal totaal)





## ZWARTE BONENBURGERS MET MAÏSSALADE

Voor 2 personen

- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 blik zwarte bonen  
(uitlekgewicht 200 gram)
- 3 eetlepels haverhout
- 2 eetlepels lijnzaad
- 1 theelepel komijnzaad
- ½ theelepel gerookt paprikapoeder
- peper
- 150 gram maïs, diepvries
- 1 tomaat
- 125 gram gegrilde paprika's  
(koeling, zonder zout)
- 1 stengel bosui
- 3 takjes koriander
- 2 eetlepels olie
- limoensap
- 2 volkoren bolletjes

1. Pel de ui en knoflook, snijd ze fijn en doe ze in een kom.
2. Laat de zwarte bonen uitlekken in een zeef en spoel ze af.
3. Voeg de bonen, de haverhout, het lijnzaad, het komijnzaad, het paprikapoeder en peper toe.

4. Meng het bonenmengsel en knijp de bonen daarbij fijn.
5. Vorm er twee burgers van en laat ze even rusten in de koelkast.
6. Kook de maïs volgens de gebruiksaanwijzing en laat hem afkoelen.
7. Was de tomaat en snijd hem in kleine stukjes.
8. Snijd de gegrilde paprika in stukjes.
9. Was de bosui en snijd hem in kleine ringen.
10. Was de koriander en knip of snijd de blaadjes klein.
11. Meng de maïs, de tomaat, de paprika, de bosui en de koriander in een kom.
12. Voeg als dressing een eetlepel olie en een eetlepel limoensap toe.
13. Verwarm een eetlepel olie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten 2 minuten.
14. Snijd de bolletjes open en beleg met de burger en de salade.

**Voedingswaarde per persoon:** 480 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 0,6 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg een volkoren bolletje toe (+ 124 kcal = 604 kcal totaal)





## WITTE BONENSALADE MET CITROEN EN KORIANDER

Voor 2 personen

1 à 2 kleine blikken witte bonen, limabonen of reuze bonen  
(uitlekgewicht totaal 450 gram)

1 citroen

1 rode ui

1 stengel bleekselderij

2 eetlepels olie

½ theelepel gemalen komijn (djinten)

½ theelepel gemalen koriander (ketoembar)

6 takjes koriander

250 gram kerstomaatjes

(ijsberg)slabladen

2 volkoren boterhammen

1. Laat de bonen uitlekken en spoel ze af.
2. Boen de citroen goed schoon en rasp wat van de schil af. Pers de citroen uit.
3. Maak de ui en de bleekselderij schoon.
4. Snijd de ui in halve ringen en de bleekselderij in smalle reepjes.
5. Maak een dressing van citroensap, citroenrasp, de olie, de komijn, de koriander en wat peper.
6. Meng de dressing, de ui en de bleekselderij door de bonen en laat dit op een koele plaats een half uur intrekken.
7. Was de koriander en de tomaatjes.
8. Knip de koriander klein en halveer de tomaatjes.
9. Meng de groente door de bonen.
10. Bedek een schaal met gewassen slabladen en schep de bonensalade er op.
11. Serveer de salade met de volkoren boterhammen.

**Voedingswaarde per persoon:** 520 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 20 g vezel, 25 g eiwit, 1,8 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg een volkoren boterham toe (+ 82 kcal = 602 kcal totaal)



## PERZISCHE RIJST MET AMANDELEN

Voor 2 personen

5 saffraandraadjes

150 gram zilvervliesrijst

1 ui

1 teentje knoflook

3 takjes peterselie

1 aubergine

1 courgette

1 eetlepel olie

1 eetlepel vloeibare margarine

¼ theelepel kaneel

¼ theelepel gemalen kardemom

50 gram amandelen, ongezouten

1 handje rozijnen

1. Voeg de saffraandraadjes toe aan een paar eetlepels heet water en laat dit een paar minuten staan.
2. Kook de rijst samen met de saffraan volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
4. Was de peterselie en knip of snijd het blad fijn.
5. Was de aubergine en de courgette en snijd deze in plakken van ½ cm.
6. Meng een eetlepel olie door de aubergine en courgette en bak ze in de (grill) pan in 10-15 minuten gaar.
7. Fruit de ui en daarna de knoflook in de margarine.
8. Breng op smaak met kaneel en kardemom.
9. Was de rozijnen.
10. Voeg de amandelen en rozijnen toe en bak ze een paar minuten mee.
11. Meng de rijst door het amandel-rozijnenmengsel.
12. Schep de gegrilde groente op de rijst en garneer met peterselie.

**Voedingswaarde per persoon:** 505 kcal, 25 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 8 g vezel, 10 g eiwit, < 0,1 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg 25 gram zilvervliesrijst toe (+ 82 kcal = 587 kcal totaal)







## NOEDELN MET KIP

Voor 2 personen

1 prei

1 gele en 1 rode paprika

1 Spaanse peper

1 kipfilet

gemberpoeder

175 gram volkoren noedels

1 eetlepel olie

1 teentje knoflook

100 gram taugé

1. Maak de prei, de paprika en de peper schoon. Snijd de prei in dunne ringen en de paprika's in blokjes. Snijd de peper in ringetjes.
2. Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper en gemberpoeder.
3. Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
4. Verwarm de olie en bak hierin de kip bruin. Pers er het teentje knoflook boven uit.
5. Voeg de paprika, de reepjes peper en de prei toe en stook het geheel in 6-10 minuten gaar.
6. Was de taugé in een vergiet.
7. Laat de gare noedels uitlekken.
8. Schep de taugé en de noedels door het kipmengsel en laat het geheel op hoog vuur goed heet worden.

**Voedingswaarde per persoon:** 480 kcal, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 10 g vezel, 30 g eiwit, 0,6 g zout

**+Plusoptie per persoon:** voeg 25 gram volkoren noedels toe (+ 80 kcal = 560 kcal totaal)



## VEGA CHILI

Voor 2 personen

150 gram zilvervliesrijst

1 ui

1 teentje knoflook

1 rode paprika

1 maïskolf

1 blik kidneybonen (uitlekgewicht 250 gram)

1 eetlepel olie

1 theelepel gemalen komijn

¼ theelepel kaneel

½ theelepel korianderpoeder

½ theelepel cayennepeper

½ theelepel gerookt paprikapoeder

½ blik tomatenblokjes zonder zout

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd ze in kleine stukjes.
3. Was de paprika en snijd hem in kleine stukjes.
4. Was de maïskolf en kook hem in weinig water in 10 minuten gaar.
5. Laat de kidneybonen uitlekken in een zeef en spoel ze af.
6. Verwarm de olie en fruit hierin de ui glazig.
7. Bak de knoflook en de paprika mee.
8. Voeg de komijn, de kaneel, het korianderpoeder, de cayennepeper, het paprikapoeder en de tomatenblokjes toe.
9. Laat 10 minuten zachtjes pruttelen.
10. Voeg de kidneybonen toe en warm het geheel nog een paar minuten door.
11. Serveer de chili met de rijst en de maïs.

**Voedingswaarde per persoon:** 525 kcal, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 80 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 0,5 g zout  
**+Plusoptie per persoon:** voeg 25 gram zilvervliesrijst toe  
(+ 82 kcal = 607 kcal totaal)







## GEVULDE AARDAPPELSOEP

Voor 2 personen

*½ struik bleekselderij*

*1 dunne prei*

*300 gram aardappelen*

*2 eetlepels vloeibare margarine*

*1 theelepel kerrie*

*1 rode paprika*

*2 plakjes achterham*

*mespunt tijm*

*4 volkoren boterhammen*

*4 eetlepels hummus, zonder zout*

1. Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in smalle reepjes.
2. Maak de prei schoon en snijd de prei in ringen.
3. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes.
4. Fruit de prei in de margarine en voeg de kerrie en wat peper toe.
5. Doe de bleekselderij en de aardappelblokjes bij de prei en voeg 600 ml water toe. Kook dit in 10 minuten gaar.
6. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes.
7. Roer krachtig met een houten lepel de stukjes aardappel kapot.
8. Voeg de paprika toe en kook de soep nog 5 minuten.
9. Snijd de ham in reepjes en roer ze door de soep.
10. Maak de soep op smaak met wat tijm.
11. Serveer de soep met volkorenbrood en hummus.

**Voedingswaarde per persoon:** 520 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 10 g vezel, 20 g eiwit, 1,7 g zout  
**+Plusoptie per persoon:** voeg een volkoren boterham en een eetlepel hummus toe (+ 130 kcal = 650 kcal totaal)



## VANILLEKWARK MET SINAASAPPEL

Voor 2 personen

1 sinaasappel

½ zakje vanillesuiker

125 gram magere kwark

1. Boen de sinaasappel goed schoon met warm water.
2. Snijd er een mooi schilletje af en rasp wat van de schil.
3. Pers een helft van de sinaasappel uit.
4. Schil de andere helft dik en snijd het vruchtvlees uit de vliezen.
5. Snijd de partjes klein.
6. Klop de geraspte sinaasappelschil, het sinaasappelsap en de vanillesuiker door de kwark.
7. Meng er de stukjes sinaasappel door.
8. Verdeel de kwark over 2 kommen en garneer met een sliertje sinaasappelschil.

Voedingswaarde per persoon: 75 kcal, 1 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 10 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 2 g vezel, 5 g eiwit, < 0,1 g zout





# CALORIETABEL Aal - Cal

NAAM	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
<b>A</b>			
Aalbessen	schaaltje	100	36
Aardappelen met schil, gekookt	middel	88	65
Aardappelen, gebakken	opscheplepel	70	83
Aardappelen, gegratineerd	opscheplepel	50	48
Aardappelen, gekookt	middel	70	60
Aardappelen, gepoft	groot	100	86
Aardappelkroket, bereid	stuks	30	72
Aardappelpuree	opscheplepel	90	66
Aardappelsalade	opscheplepel	50	84
Aardappelschijfjes, bereid	opscheplepel	50	114
Aardbeien	schaaltje	100	29
Abrikoos	stuks	24	11
Abrikozen, gedroogd	stuks	9	26
Activia, yoghurt, mager, naturel	portie	125	62
Activia, yoghurt, vol, met muesli	bekertje	125	135
Advocaatje	portglas	50	118
After dinner mint	stuks	3	12
After Eight	stuks	8	34
Ahornsiroop	eetlepel	15	40
Aioli	eetlepel	20	156
Alfalfa, rauw	bakje	100	23
Amandelbroodje	stuks	60	271
Amandelen, ongezoeten	handje	25	165
Amandelpasta	voor 1 snee	20	123
Amandelspijs	eetlepel	10	46
Amsoi, gekookt	opscheplepel	55	12
Amsoi, rauw	opscheplepel	55	18
Amsterdamse ui	stuks	2	1
Ananas	schijf	100	57
Ananas op sap	schijf	35	21
Ananas op siroop	schaaltje	125	86
Andijvie, blik / glas	opscheplepel	70	12
Andijvie, gekookt	opscheplepel	70	16
Andijvie, rauw	schaaltje	25	4
Anijsblokje	klontje	4	16
Anijshagel	voor 1 snee	15	59
Ansjovis in olie, blik	stuks	4	8
Antroewa, rauw	eetlepel	35	10
Apfelkorn	borrelglas	35	63
Apfelstrudel	portie	100	343
Appel met schil	stuks	135	81
Appel zonder schil	stuks	120	70
Appelbeignet	stuks	55	147
Appelbol	stuks	175	422
Appelcarré	stuks	110	377
Appelcider	flesje	230	126
Appelflap	stuks	100	361
Appelkoek	groot	50	197
Appelkrumelvlaai	punt	135	410

NAAM	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
Appelmoes	schaaltje	205	158
Appelstroop	voor 1 snee	20	56
Appeltjes, gedroogd	stuks	3	9
Arachideolie	eetlepel	10	90
Artisjokbodemp, gekookt	stuks	40	20
Asperges, gekookt	stuks	35	6
Atjar tjampoer	eetlepel	40	12
Aubergine, gegrild	opscheplepel	60	13
Aubergine, gekookt	opscheplepel	60	13
Augurken, zoetzuur	kleine	10	3
Avocado	halve	90	179
Azijn	eetlepel	10	2
<b>B</b>			
Baco	longdrinkglas	250	170
Bacon	voor 1 snee	15	28
Bagel	stuks	85	223
Baileys	borrelglas	50	147
Bak- en braadvet, vast	eetlepel	15	130
Bak- en braadvet, vloeibaar	eetlepel	10	88
Baklava	stuks	75	346
Balisto	stuks	20	90
Balkenbrij	plak	40	66
Bambix 8-granen ontbijt	eetlepel	3	11
Bamboespruiten	opscheplepel	50	16
Bamibal	stuks	70	192
Bamigroenten	opscheplepel	50	10
Bamischijf	stuks	70	192
Banaan	middel	130	124
Banaanbeignet	stuks	118	335
Banketstaaf/-letter	stukje	25	113
Basilicum, gedroogd	theelepels	1	2
Basilicum, vers	eetlepel	3	1
Basterdsuiker	eetlepel	10	40
Bataat, gekookt	stuks	130	122
Bebogeen	snee	15	43
Berenburg	borrelglas	50	94
Berenhap, berenklaauw	stuks	155	318
Berliner leverworst	voor 1 snee	15	48
Berlinerbol	stuks	80	246
Beschuit	stuks	10	41
Beschuit, meergranen	stuks	10	39
Beschuit, volkoren	stuks	10	39
Beschuitbol	stuks	25	102
Bessola	schaaltje	150	108
Bieflap, runder	stukje	80	112
Biefstuk	stukje	80	117
Bier light	biertglas	200	44
Bier, alcoholvrij	biertglas	200	52
Bier, bok-	flesje	300	183

NAAM	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
Bier, oud bruin	biertglas	200	76
Bier, pils	biertglas	200	90
Bier, wit	glas	200	94
Bierworst	stuks	30	112
Bieslook, vers	eetlepel	3	2
Bieten, gekookt	opscheplepel	50	15
Biscuit	stuks	10	44
Biscuit met vulling	stuks	20	95
Biscuit, chocolade	stuks	15	73
Biscuit, Digestive	stuks	15	73
Biscuit, Maria	stuks	6	26
Biscuit, Prince	stuks	20	95
Biscuit, San Francisco	stuks	10	44
Biscuit, San Francisco, volkoren	stuks	8	37
Biscuit, volkoren	stuks	10	46
Biscuitje, zout, Tuc	stuks	4	19
Bitter lemon	longdrinkglas	250	95
Bitterbal, gefrituurd	stuks	20	55
Bitterbal, oven-, bereid	stuks	20	51
Bladerdeeg	plak	40	246
Bladselderij, vers	eetlepel	2	0
Blauwe bessen	schaaltje	100	52
Bleekselderij, gekookt	opscheplepel	55	8
Bleekselderij, rauw	schaaltje	70	10
Blinde vink	stuks	75	140
Bloedworst	plak	100	386
Bloemkool, gekookt	opscheplepel	55	13
Bloemkool, rauw	schaaltje	70	18
Boemboe	pakje	95	292
Boerenkool, gekookt	opscheplepel	85	39
Bojo	stuks	130	364
Bokking, gerookt	stuks	110	262
Bokking, gestoomd	stuks	110	256
Bolus	stuks	65	227
Bonbon	stuks	15	77
Bonen, bruine/witte, gekookt	opscheplepel	60	76
Borrelnootjes	handje	25	135
Borstplaat	stuks	10	35
Bosbessen	schaaltje	100	30
Bospeen, rauw	stuks	20	6
Bossche bol	stuks	75	292
Bosui, rauw	stuks	40	12
Boter, gezouten	voor 1 snee	6	44
Boter, halfvol	voor 1 snee	6	20
Boter, ongezoeten	voor 1 snee	6	44
Boterletter	stukje	25	113
Bouillon	soepkom	250	12
Bounty	reep	55	267
Boursin	voor 1 toastje	8	33
Braadworst, runder	stuks	90	205

NAAM	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
Braadworst, varkens	stuks	90	221
Brado	stuks	110	270
Bramen	schaaltje	125	46
Brandewijn	borrelglas	50	116
Breezer	flesje	275	204
Brinta	eetlepel	5	17
Brioche	snee	35	118
Broccoli	opscheplepel	50	14
Bronwater	longdrinkglas	250	0
Brood, bruin	snee	35	83
Brood, bruin	bolletje	50	118
Brood, krenten	snee	35	96
Brood, mais	snee	35	92
Brood, meergranen	snee	35	91
Brood, muesli	snee	35	103
Brood, noten	snee	35	104
Brood, rogge	snee	45	87
Brood, rozijnen	snee	35	95
Brood, tarwe	snee	35	83
Brood, volkoren	snee	35	82
Brood, Waldkorn	snee	35	96
Brood, Waldkorn	broodje	50	138
Brood, wit, melk	snee	30	77
Broodje kroket, wit	stuks	120	336
Broodje, bruin	stuks	50	139
Broodje, ciabatta	stuks	50	128
Broodje, meergranen	stuks	50	147
Broodje, pita-	stuks	45	110
Broodje, shoarma	stuks	45	110
Broodje, volkoren, zacht	stuks	50	124
Broodje, wit, hard	stuks	50	138
Broodje, wit, zacht	broodje	45	118
Bros	groot	25	137
Brownie	stuks	65	274
Bruine bonen, blik / glas	opscheplepel	60	65
Bruine bonen, gekookt	opscheplepel	60	76
Bruine bonensoep	soepkom	250	150
Bulgaarse yoghurt, mager	schaaltje	150	80
Bulgaarse yoghurt, vol	schaaltje	150	130
Bulgur	opscheplepel	60	48
<b>C</b>			
Cacaopoeder	theelepels	1	4
Café noir	stuks	10	42
Caipirinha	glas	150	340
Cake	plak	30	127
Cake, chocolade	plak	30	126
Cake, gevulde	plak	35	149
Cake, rozijnen	plakje	30	128
Calvados	borrelglas	50	114



# CALORIETABEL Cam - Fus

NAAM	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
Campari	borrelglas	35	63
Candybar	groot	50	238
Cantharellen, gekookt	opscheplepel	50	12
Cappuccino, oplos	kopje	125	46
Carambola	stuks	155	57
Caramelpudding	schaaltje	150	178
Carpaccio	voorgerecht	40	49
Cashewnoten, ongezouten	10 stuks	20	123
Cashewnotenpasta	voor 1 snee	20	119
Cassave chips	handje	10	47
Cassave kroepoek	handje	10	47
Cassave, gekookt	stuks	75	106
Cassavetaart	stuks	130	364
Casselrib	voor 1 snee	15	20
Cassis	longdrinkglas	250	102
Cassis light	longdrinkglas	250	8
Cayennepeper	mespuntje	0,5	2
Champagne	champagneglas	85	57
Champignons, blik / glas	eetlepel	30	6
Champignons, gekookt	opscheplepel	50	10
Champignonsoep, gebonden	soepkom	250	88
Cheeseburger, met broodje	stuks	115	282
Cheesecake	punt	100	332
Chiazaad	eetlepel	6	27
Chili con carne	opscheplepel	70	89
Chilipeper	stuks	2	7
Chilipoeder	mespuntje	0,5	2
Chilisaus	eetlepel	15	16
Chinese kool, gekookt	opscheplepel	60	13
Chinese kool, rauw	schaaltje	35	6
Chipolatapudding	schaaltje	150	348
Chips, naturel	handje	10	54
Chips naturel, light	handje	10	49
Chips, cassave	handje	10	47
Chips, oven	handje	10	41
Chips, tortilla, naturel	handje	13	63
Choco Pops, Kellogg's	eetlepel	4	15
Chocolaatje	stuks	5	27
Chocolade, melk	blokje	7	38
Chocolade, puur	blokje	7	37
Chocolade, wit	blokje	7	39
Chocoladecroissant	stuks	60	261
Chocoladehagelslag, melk	voor 1 snee	15	68
Chocoladehagelslag, puur	voor 1 snee	15	67
Chocoladehagelslag, wit	voor 1 snee	15	68
Chocolademelk, halfvol	beker	250	192
Chocolademelk, mager	beker	250	155
Chocolademelk, vol	beker	250	222
Chocolademousse	bakje	60	109
Chocolademousse, light	bakje	60	74

NAAM	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
Chocoladepasta	voor 1 snee	20	114
Chocoladepasta, duo	voor 1 snee	20	115
Chocoladepasta, puur	voor 1 snee	20	115
Chocoladepasta, wit	voor 1 snee	20	118
Chocoladepinda's	handje	15	77
Chocoladepudding	schaaltje	150	184
Chocoladerozijnen	handje	25	109
Chocoladesaus	sauslepel	25	67
Chocoladetaart	punt	100	337
Chocoladevla, mager	schaaltje	150	117
Chocoladevla, vol	schaaltje	150	150
Chocoladevlokken, melk	voor 1 snee	15	68
Chocoladevlokken, puur	voor 1 snee	15	67
Chocoladevlokken, wit en chocola	voor 1 snee	15	68
Chocoprince	stuks	25	125
Chokotoff	stuks	15	67
Chutney	eetlepel	20	43
Cider	flesje	230	126
Citroen	stuks	65	23
Citroenenever	borrelglas	50	90
Citroensap	eetlepel	10	5
Citrusfruit, vers	schaaltje	125	60
Coca-Cola Zero	longdrinkglas	250	0
Cocktailsaus	sauslepel	25	73
Cocktailworstje	stuks	10	20
Cognac	borrelglas	50	114
Cola	longdrinkglas	250	102
Cola light	longdrinkglas	250	0
Coleslaw	opscheplepel	50	93
Cordon bleu	stuks	140	368
Cornedbeef	voor 1 snee	15	31
Cornetto	stuks	70	197
Cornflakes, Kellogg's	eetlepel	5	19
Cottage cheese	voor 1 snee	20	18
Courgette	opscheplepel	60	11
Couscous	opscheplepel	60	76
Couscous, volkoren	opscheplepel	60	68
Cracker	groot	10	47
Cracker, meergranen	stuks	15	63
Cracker, volkoren	stuks	10	36
Cracottes, naturel	stuks	5	19
Cracottes, volkoren	stuks	5	19
Cranberry compote, gezoet	eetlepel	40	70
Cranberry's, gedroogd, gezoet	handje	20	67
Cranberry's, vers	eetlepel	25	6
Creamcracker	groot	10	47
Crème brûlée	schaaltje	100	273
Crème caramel	schaaltje	100	149
Crème fraîche	eetlepel	20	59
Crème fraîche, halfvol	eetlepel	20	33

NAAM	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
Crodino	flesje	100	63
Croissant	stuks	40	161
Croissant, chocolade	stuks	60	261
Croissant, ham-kaas	stuks	70	245
Croissant, kaas	stuks	60	235
Croutons	portie	25	116
Crystal Clear	longdrinkglas	250	0
Cup-a-Soup, diverse smaken	kop	175	58
<b>D</b>			
Dadels, gedroogd, geconfijt	stuks	6	19
Dadels, vers	stuks	6	8
Dagoeblad, rauw	opscheplepel	50	17
Dame blanche	schaaltje	170	410
Dessertsaus, vruchten	sauslepel	25	47
Dextro Energy	stuks	3	11
Diksap, geconcentreerd	voor 1 glas	20	56
Dille	theelepeltje	1	1
Djoezz	longdrinkglas	250	80
Dolma patliça, gevulde aubergine	opscheplepel	70	48
Donut	stuks	55	197
Doperwten	opscheplepel	55	38
Doperwten met wortelen, blik / glas	opscheplepel	60	34
Doperwten, diepvries	opscheplepel	55	51
Doperwten, blik / glas	opscheplepel	55	43
Dressing met yoghurt, 20% olie	sauslepel	25	64
Dressing, honingmosterd	sauslepel	25	75
Dressing, olijfolie-azijn	sauslepel	25	152
Drinkontbijt	beker	250	148
Drinkyoghurt, Activia Start	flesje	320	230
Drinkyoghurt, met zoetstof	beker	250	72
Drinkyoghurt, Optimel	beker	250	72
Drinkyoghurt, Yomild	beker	250	142
Drop	stuks	4	13
Drop, dubbelzoute	stuks	5	17
Drop, Engelse	stuks	5	20
Drop, suikervrij	stuks	4	5
Drop, zoet	stuks	4	14
Drop, zout	stuks	4	13
Druiven	trosje	125	98
Drumsticks, kip	klein	55	127
Dubbeldrank	longdrinkglas	250	125
Dubbelfrisss	longdrinkglas	250	65
Dubbelfrisss light	longdrinkglas	250	35
<b>E</b>			
Edammer kaas 40+	voor 1 snee	20	65
Ei, gebakken	stuks	50	110
Ei, gekookt	stuks	50	64

NAAM	EENHEID	GEWICHT GRAM	ENERGIE IN KCAL
Ei, gevuld	stuks	35	84
Eierkoek	stuks	65	202
Eierkoek	klein	30	93
Eierkoek, meergranen	stuks	30	94
Eierkoek, volkoren	stuks	30	94
Energieriep met muesli	stuks	25	100
Energieriep, Isostar	reep	40	160
Energietablet	stuks	3	11
Energy drink, Red Bull	blikje	250	110
Energy drink, Red Bull sugarfree	blikje	250	0
Energydrink, citrus/fruit	flesje	330	218
Entrecote	stukje	80	154
Erwten, groene, gekookt	opscheplepel	60	76
Erwten, split-, gele, gekookt	opscheplepel	60	76
Erwtensoep met spek en worst, vers	soepkom	250	245
Escargots	stuks	20	17
EverGreen, diverse smaken	stuks	21	81
<b>F</b>			
Falafel	stuks	20	52
Festini ijs	stuks	50	50
Filet american	voor 1 snee	20	48
Flageolets, gekookt	opscheplepel	60	76
Flensje	stuks	70	137
Focaccia	stuks	50	102
Foe yong hai zonder rijst	opscheplepel	50	60
Foelie	blaadje	3	13
Forel, gebakken	stukje	120	196
Fourré	stuks	25	125
Frambozen	schaaltje	100	35
Frambozendrank	longdrinkglas	250	142
Friet met mayonaise	zak	175	630
Friet met tomatenketchup	zak	175	483
Friet, met zout	bakje	150	462
Friet, oven	opscheplepel	50	146
Friet, zonder zout	zak	300	927
Frikandel	stuks	75	189
Frikandel speciaal	stuks	140	284
Frisdrank	longdrinkglas	250	95
Frisdrank light	longdrinkglas	250	2
Fritessaus, 15% olie	sauslepel	25	40
Fritessaus, 25% olie	sauslepel	25	74
Fritessaus, 35% olie	sauslepel	25	94
Frituurvet, vloeibaar	eetlepel	10	90
Frou frou	stuks	6	32
Fruittontbijt, Hero	flesje	330	182
Fruitsmoothie	longdrinkglas	250	135
Fruittella	stuks	4	16
Fusilli, gekookt	opscheplepel	45	64



# RECEPTENINDEX

## A

Aardappelpuree met groente, vlees en paddenstoelen **156**  
Aardappelschotel met broccoli en kip **96**  
Aardbeiensoep met gember **167**  
American pancakes met blauwe bessen **49**  
Avocado tosti **75**

## B

Balinese groentesoep **88**  
Bietjessalade met walnootdressing **120**  
Bloemkool stampot met balletjes **144**  
Bonensalade met tonijn **107**  
Broodje hummus met rode bietjes en rucola **66**  
Broodje met avocado en paprikareepjes **62**  
Brood met tonijnsalade en appel **70**

## C

Couscous met aubergine en tofu **99**

## E

Erwtensoepp met makreel **129**

## G

Gekruide linzensoep **65**  
Geroerbakte kalkoen met spitskool en gember **134**  
Geroerbakt varkensvlees met paksoi **92**  
Gestoomde kabeljauw met aardappelpuree **115**  
Gestoomde prei met hazelnoten **127**  
Gevulde aardappelsoep **133**  
Grapefruitsalade met peer en dadels **171**  
Groentestoofschotel met kikkererwten **158**  
Groentetajine met tofu **143**

## K

Kip op tijmaardappeltjes **104**  
Kipsalade met kerriedressing **58**  
Krentenbrood tosti met geitenkaas **74**

## L

Lamsvlees met koriander **116**

## M

Maaltijdsalade met zalm en groente **87**  
Mie met runderreepjes en groente **100**  
Mozzarella tosti met spinazie en olijven **73**

## N

Noedels met mosselen **147**  
Noedels met kip **119**  
Noedelsalade met tofu en cashewnoten **130**

## O

Omelet met paprika en tomaat **61**  
Oosterse rauwkostsalade met kip **148**  
Overnight oats met wortel en walnoten **51**

## P

Paprika-tomatensoep met ei en knoflookbrood **155**  
Pepesan **151**  
Perzische rijst met amandelen **108**  
Pittige bonensoep met koriander **152**  
Provençaalse ovenschotel **159**

## Q

Quinoasalade met geitenkaas en partjes ei **91**

## R

Ratatouille met kip en zilvervliesrijst **111**  
Ravioli aperti **123**  
Roerei met tomaat op toast **46**

## S

Spaghetti met pittige paprika en walnoten **84**  
Spinaziegratin **141**  
Snelle kippoulash uit de wok **126**

## T

Thaise mie met paddenstoelen en tofu **137**  
Tortilla met kikkererwten **112**

## Y

Yoghurt met mango en muesli **48**  
Yoghurt met peer en blauwe druiven **52**

## V

Vanillekwark met sinaasappel **164**  
Varkensvleescurry met aubergine **138**  
Vega chili **124**

## W

Watermeloen met munt **168**  
Witte bonensalade met citroen en koriander **103**  
Wortelsalade met limabonen en tahindressing **69**

## Z

Zwarte bonenburgers met maïssalade **95**