

EET SMAKELIJK

GUTEN APPETIT

BON APPÉTIT

BUON APPETITO

BUEN PROVECHO

SMACZNEGO

AFIYET OLSUN

SHAHIYA TAIBA

ENJOY YOUR MEAL

NJANG SWIETIE

SELAMAT MAKAN

RECEPTENWIJZER

De recepten in dit boek zijn voor vier personen, tenzij anders aangegeven.

V = recept zonder vlees of vis.

In een recept zitten maximaal twee dagkeuzes: iets kleins buiten de Schijf van Vijf. Er zitten geen weekkeuzes in een recept (iets groters buiten de Schijf van Vijf). Wat dagkeuzes en weekkeuzes precies zijn vind je op pagina 160.

INHOUD

| | |
|--|-----|
| GENIETEN VAN GOED ETEN | 6 |
| ONTBIJT | 14 |
| LUNCH | 30 |
| WARME MAALTIJD | 48 |
| TOETJES | 118 |
| ALLE DAGEN FEEST MET DE SCHIJF VAN VIJF | 128 |
| DRINKEN | 142 |
| GOED ETEN MET DE SCHIJF VAN VIJF | 152 |
| RECEPTENINDEX | 174 |





v BLAUWE VRUCHTENSREAD

Dit broodbeleg is heerlijk zoet. Smaakt als jam, maar dan zonder toegevoegde suiker.

Voor 8 boterhammen:

150 gram bramen

100 gram blauwe bessen

1 eetlepel zuivelspread

8 volkoren boterhammen

kaneel of speculaaskruiden

1. Was de bramen en de bessen.
2. Pureer het fruit met een staafmixer en klop de zuivelspread erdoor.
3. Besmeer hiermee de boterhammen. Stuif er wat kaneel over.

Voedingswaarde per persoon: 100 kcal, 1 gram vet, waarvan 0 gram verzadigd vet, 15 gram koolhydraten, waarvan 3 gram suikers, 3 gram vezel, 4 gram eiwit, 0,4 g zout



PANNENKOEKEN GEVULD MET FRUIT

Een gevulde pannenkoek is altijd een feest.

150 gram volkorenmeel

2 eieren

400 ml halfvolle melk

1 eetlepel vloeibare margarine

200 gram fruit, bijvoorbeeld 1 kiwi, een paar aardbeien, 1 banaan en stukjes sinaasappel

4 eetlepels roomkaas light

1. Doe het volkorenmeel, de eieren en de helft van de melk in een kom en meng met de garde of met de mixer tot een glad beslag. Meng er de resterende melk door.
2. Verhit een beetje vloeibare margarine in een koekenpan met een anti-aanbakbodem.

3. Schep $\frac{1}{4}$ van het beslag in de pan en draai de pan rond zodat het beslag gelijkmatig over de bodem kan uitlopen. Laat de pannenkoek zachtjes bakken tot de onderkant gekleurd en de bovenkant droog is (tot er gaatjes ontstaan). Keer met behulp van een pannenkoekmes de pannenkoek om en bak deze nog ongeveer een minuut (tot hij los in de pan ligt). Bak op deze manier nog 3 pannenkoeken.
4. Maak het fruit schoon en snijd het klein.
5. Bestrijk de pannenkoeken met de roomkaas, verdeel het fruit in het midden van de pannenkoek en rol ze op.

Voedingswaarde per persoon: 305 kcal, 8 gram vet, waarvan 3 gram verzadigd vet, 40 gram koolhydraten, waarvan 17 gram suikers, 6 gram vezel, 15 gram eiwit, 0,4 g zout

OM MEE TE

NEMEN:

bestrijk de pannenkoeken met roomkaas, rol op en verpak in plasticfolie. Neem het fruit mee in een bakje.



HAVERMOUT-PAP MET FRUIT

Je start de dag goed met een kom warme havermoutpap. Versier de pap met vers fruit en je ontbijtje is helemaal compleet.

750 ml halfvolle melk

100 gram havermout

40 gram geroosterde hazelnoten

2 bananen of 200 gram bessen, frambozen en aardbeien

kaneel

1. Breng de melk met de havermout aan de kook. Kook de havermout onder af en toe roeren in 2 minuten gaar. Laat de pap nog 2 minuten staan.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Maak het fruit schoon en snijd het eventueel kleiner.
4. Schenk de pap in 4 kommen en verdeel het fruit en de noten erover.
5. Stuif er wat kaneel over.

Voedingswaarde per persoon: 360 kcal, 10 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 26 g suikers, 5 g vezel, 15 g eiwit, 0,2 g zout

V LUNCH TO GO

COUSCOUSSALADE MET LIMOEN EN WALNOTEN

Couscoussalade is zo klaar en ideaal om mee te nemen als lunch, voor als je een keer geen zin hebt in boterhammen.

¼ bouillontablet met minder zout

200 gram volkoren couscous

1 limoen

2 eetlepels olijfolie

2 bosuitjes

250 gram kerstomaatjes

2 paprika's

8 takjes peterselie

gemalen koriander of kaneel

50 gram walnoten

1. Breng 400 ml water met het stukje bouillontablet aan de kook en schenk dit over de couscous. Roer met een vork de couscous los en laat de couscous wellen volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Boen de limoen goed schoon. Rasp wat van de schil af. Pers 1 helft van de limoen uit. Snijd de andere helft in partjes.
3. Klop een dressing van het limoensap, de geraspte schil, de olie en wat peper.
4. Meng dit met een vork door de couscous en laat het afkoelen.
5. Maak de groente schoon. Snijd de bosuitjes in ringen, halveer de tomaatjes en snijd de paprika's in blokjes.
6. Was de peterselie en knip de blaadjes klein.
7. Meng de groente en de peterselie door de couscous. Maak de couscous op

smaak met peper, limoensap en wat gemalen koriander of kaneel.

8. Breek de walnoten in stukjes en strooi over de couscous.

Voedingswaarde per persoon: 350 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 40 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 7 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout, 120 g groente



V LUNCH TO GO

WITTE BONENSALADE MET GRANAATAPPELPITJES

Deze salade is lekker fris dankzij de granaatappelpitjes. Je kunt het de dag ervoor al klaarmaken of sta 10 minuten eerder op.

1 groot blik witte bonen, cannelli bonen of bonenmix (uitlekgewicht ca. 550 gram)

1 komkommer

1 bosje radijs

2 - 3 eetlepels citroensap of azijn

2 eetlepels olijfolie

2 theelepels mosterd

4 eetlepels granaatappelpitjes (vers of diepvries)
kropsla, ijsbergsla of andere slasoort of 50 gram spinazie

1. Doe de bonen in een zeef, spoel ze af onder de kraan en laat ze uitlekken.
2. Was de komkommer en snijd hem in blokjes.
3. Was de radijs en snijd ze in plakjes.
4. Klop een dressing van het citroensap, de olie en de mosterd en meng dit door de bonen.
5. Meng de komkommer, de radijs en de granaatappelpitjes er door. Maak de salade op smaak met eventueel nog wat citroensap en peper.
6. Was de slabladen, dep ze goed droog en snijd of scheur ze in stukken. Meng het door de salade.

Voedingswaarde per persoon: 225 kcal, 7 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 10 g vezel, 10 g eiwit, 0,6 g zout, 120 g groente



Om mee te nemen:
Doe de salade in bakjes. Houd de sla apart of leg de sla op de bonensalade, dan verlept het niet.

DIT MORGEN WEER MEENEMEN ALS LUNCH?

Dat kan. Je kunt klaargemaakt eten nog twee dagen bewaren in de koelkast. De ideale koelkasttemperatuur is 4 °C. Dan groeien bacteriën en schimmels nauwelijks.

DE LUNCHTROMMEL-UITDAGING

Vijf tips om je lunch langer fris te houden:

1. Gebruik een stevige, goed sluitende brodtrommel.
2. Neem geen snel bederfelijke vleeswaren zoals rosbief, fricandeau of filet americain mee. 30+ kaas, zuivelspread of hüttenkäse blijft langer goed.
3. Maak brood met kaas een dag van tevoren klaar en leg het in de vriezer. Wanneer je het dan in de ochtend meeneemt, is het tegen de lunch ontdooid en is de kaas niet zweterig.
4. Notenpasta of pindaakaas (van 100% noten of pinda's zonder zout en suiker) met wat schijfjes komkommer blijft lekker fris.
5. Neem je een salade mee? Neem je eventuele dressing apart mee, dat voorkomt slappe sla.

16X BELEG-INSPIRATIE

Besmeer volkoren boterhammen, mueslibrood of een mueslibol met halvarine of margarine uit een kuipje en beleg met:



V RUCOLASOEP

Zachte smaken van rucola en aardappel.

1 ui
1 grote aardappel
peper
½ theelepel komijnzaad
1 eetlepel vloeibare margarine
½ bouillontablet met minder
zout
150 gram rucola
100 ml halfvolle melk
50 gram zachte geitenkaas

1. Pel de ui en snijd hem klein.
2. Schil de aardappel en snijd hem in blokjes.
3. Fruit de ui met wat peper en het komijnzaad in de margarine zacht.
4. Voeg de blokjes aardappel toe met 500 ml water en het stuk bouillontablet. Kook de aardappel in 5 minuten gaar.
5. Was de rucola en houd een plukje over voor garnering.
6. Doe de rucola in de pan en pureer de massa met een staafmixer fijn.
7. Breng de soep tegen de kook aan en verdun met de melk.
8. Verdeel de soep over 4 borden en garneer met de achtergehouden rucola en wat verkruimelde geitenkaas.

Voedingswaarde per persoon: 95 kcal, 5 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 7 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 2 g vezel, 5 g eiwit, 0,2 g zout, 30 g groente



V LINZENSOEP MET MAROKKAANS TINTJE

Een lekker vullend gerecht.

250 gram runderpoelet
2 eetlepels olie
peper
1 theelepel gemberpoeder
2 theelepels komijnzaad
2 uien
1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
200 gram rode linzen
1 flinke prei
2 rode paprika's
1 blik tomatenblokjes zonder zout
3 takjes peterselie
6 takjes koriander
bruin platbrood of 8 volkoren boterhammen

1. Bak het runderpoelet in de olie bruin en strooi er peper, het gemberpoeder en het komijnzaad over.
2. Pel de uien en snijd ze klein.
3. Bak de uien en de tomatenpuree met het vlees mee bruin.
4. Voeg 1 liter water toe en breng dit aan de kook. Kook het vlees 45 minuten.
5. Was de linzen in een zeef, voeg ze toe aan het vlees en kook dit 15 minuten.
6. Maak de prei en de paprika's schoon. Snijd de prei in ringen, de paprika's in blokjes.
7. Doe de groente met de tomatenblokjes in de soep en kook het geheel verder gaar.
8. Was de kruiden en knip ze klein.
9. Maak de soep op smaak met de peterselie en de koriander. Geef het brood erbij.

Voedingswaarde per persoon: 480 kcal, 10 gram vet, waarvan 2 gram verzadigd vet, 55 gram koolhydraten, waarvan 9 gram suikers, 15 gram vezel, 35 gram eiwit, 1 g zout, 200 gram groente





GROENTETAART VAN OUD BROOD

Zit jij met een halve zak oud brood en weet je niet wat ermee te doen? Deze groentetaart biedt uitkomst.

Voor 8 punten:

vloeibare margarine

ongeveer 8 (oude) volkoren of bruine boterhammen

3 eieren

2 theelepels kerriepoeder

400 gram restjes gare groente, bijvoorbeeld roosjes broccoli,

bloemkool, courgette, paprika, prei, sperzieboontjes, spruitjes

50 gram geraspte belegen 30+ kaas

(spring) vorm doorsnee ca. 22 cm

1. Warm de oven voor op 200 °C.
2. Bestrijk de vorm met wat margarine. Bekleed de bodem en wanden van de vorm met het brood. Bak de broodbodem circa 5 minuten in het midden van de hete oven.
3. Klop de eieren met de kerrie los.
4. Verdeel de groente over de bodem. Schenk de eieren er over en strooi de kaas er over. Bak de groentetaart in de oven in 25 minuten gaar en goudbruin. Snijd de taart in 8 punten en geef hem warm of koud.

VARIATIE

- Geen restjes? Roerbak dan blokjes courgette, tomaten, aubergine in een beetje olie net gaar.

Voedingswaarde per persoon: 295 kcal, 9 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 7 g vezel, 20 g eiwit, 1,2 g zout, 100 g groente



HEB JE ETEN OVER?

De meeste gerechten die je hebt gekookt en gebakken zijn in te vriezen. Je kunt dus ook wat meer koken en zo wat achter de hand houden voor een drukke dag. Niet zo lekker uit de vriezer zijn ongekookte waterige groente zoals sla en komkommer.

WEEKVOORBEELD MET RECEPTEN

In ons ideale weekmenu past vier keer vlees of minder. Daarmee zorg je goed voor jezelf én voor het milieu. Een voorbeeld van een weekindeling kan zijn: één dag vis, één dag peulvruchten, één dag noten, twee dagen rund- of varkensvlees en twee dagen kip of ander gevogelte. In plaats van het vlees kun je ook tofu, tempé of ei nemen of nog een keer peulvruchten of een handje noten.

MAANDAG

Pompoensoep met
zwarte boontjes
en gebakken
paddenstoelen
(pag. 53)



DINSDAG

Gestoomde kip
met erwitjes
(pag. 54)



WOENSDAG

Groentegoulash met
linzen (pag. 57)



DONDERDAG

Stamppot boerenkool
met makreel
(pag. 59)



VRIJDAG

Couscous met groente,
ei en noten (pag. 61)



ZATERDAG

Kip met kerrie en
aardappel
(Mbergie Aloe)
(pag. 62)



ZONDAG

Pasta met venkel en
tomaat (pag. 65)





BAMI GORENG

| | |
|------------------------|---------------------------|
| 1 komkommer | pinda's |
| 1 bosje selderij | 1 theelepel komijnzaad |
| azijn | 1 theelepel kurkuma |
| 1 ui | 1 theelepel laos |
| 1 flinke prei | 1 theelepel korianderzaad |
| 1 winterwortel | 300 gram volkoren mie |
| 1 rode peper | 300 gram varkenspoelet |
| 200 gram taugé | 3 eetlepels olie |
| 2 eetlepels ongezouten | 2 eetlepels ketjap manis |

1. Was de komkommer en de selderij.
2. Schaaf de komkommer in plakjes en maak er met wat selderij en azijn een salade van.
3. Maak de rest van de groente schoon.
4. Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de wortel in kleine blokjes.
5. Verwijder van het pepertje een deel van de pitjes. Snijd het pepertje in reepjes.
6. Was de taugé.
7. Hak de pinda's grof.
8. Maak een kruidenmix door het komijnzaad, de kurkuma, de laos en het korianderzaad te mengen.
9. Kook de mie volgens de aanwijzing op de verpakking.
10. Spoel de gare mie in een vergiet af met koud water en laat de mie goed uitlekken.
11. Bak de varkenspoelet met de kruidenmix in de hete olie aan alle kanten bruin.
12. Voeg de ui, de wortel en de peper toe en roerbak dit in een paar minuten gaar. Bak de prei mee gaar.
13. Voeg de uitgelekte mie toe en laat de mie al omscheppend mee heet worden.
14. Voeg de uitgelekte taugé toe en warm dit kort mee.
15. Maak de bami op smaak met wat selderij en ketjap en strooi de pinda's erover.

Voedingswaarde per persoon: 640 kcal, 25 gram vet, waarvan 8 gram verzadigd vet, 55 gram koolhydraten, waarvan 8 gram suikers, 10 gram vezel, 40 gram eiwit, 0,9 g zout, 200 gram groente

MET VLEES

MIE GORENG MET TOFU

| | |
|---|---|
| stukje gemberwortel (grootte van 1 duim) | 1 theelepel gemalen korianderzaad |
| 1 rode peper | 1 theelepel kurkuma (geelwortel) |
| 1 teentje knoflook | 1 theelepel laos |
| 300 gram tofu | 3 eetlepels olie |
| 2 eetlepels ongezouten pinda's | 800 gram oosterse roerbakgroente |
| ½ bosje selderij | 2 eetlepels ketjap manis of sojasaus met minder zout |
| 300 gram volkoren mie of noedels | |
| 1 theelepel gemalen komijnzaad | |

1. Schil het stukje gember en rasp het fijn.
2. Was het pepertje en verwijder een deel van de pitjes. Snijd de helft van de peper in reepjes en hak of wrijf de andere helft heel fijn.
3. Meng de fijngehakte peper door de gember en pers het teentje knoflook er boven uit.
4. Snijd de tofu in blokjes en schep het gembermengsel erdoor. Laat dit in de koelkast afgedekt ½ uur staan.
5. Hak de pinda's grof.
6. Was de selderij en knip het klein.
7. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Spoel de gare mie in een vergiet af met koud water en laat het goed uitlekken.
8. Bak de tofu met de specerijen in de hete olie aan alle kanten licht.
9. Voeg de roerbakgroente en de rest van de peper toe en roerbak dit in een paar minuten gaar.
10. Voeg de mie toe en laat de mie al omscheppend mee heet worden.
11. Maak de bami op smaak met de selderij en de ketjap en strooi de pinda's erover.

Voedingswaarde per persoon: 655 kcal, 35 gram vet, waarvan 6 gram verzadigd vet, 60 gram koolhydraten, waarvan 10 gram suikers, 10 gram vezel, 25 gram eiwit, 0,5 g zout, 200 gram groente

ZONDER VLEES





Rode kidneybonen
 ■ DRIE GEZUSTERS
 (BONENSALADE)
 (zie recept op
 pag. 115)



Kikkererwten
 ■ HUMMUS (zie recept op pag. 77)
 ■ GEROOSTERDE KIKKERERWTEN
 (zie recept op pag. 77)
 ■ KIKKERERWTENBURGERS
 (zie recept op pag. 81)



Groene Linzen
 ■ GROENTEGOULASH
 MET LINZEN
 (zie recept op pag. 57, vervang de
 bruine linzen door groene linzen)



Rode Linzen
 ■ LINZENSOP MET
 MAROKKAANS TINTJE
 (zie recept op pag. 41)



Borlotti bonen
 ■ RODE BIETENBURGER MET
 ANDIJVIESALADE (zie recept op pag. 80,
 vervang de kikkererwten door de
 borlottibonen)



Grote witte bonen
 ■ DRIE GEZUSTERS (BONENSALADE)
 (zie recept op pag 115 vervang de
 kleine witte bonen door de
 grote witte bonen)



Witte bonen
 ■ GRIEKSE WITTE BONENSALADE
 (zie recept op pag. 82)
 ■ WITTE BONENSALADE MET
 GRANAATAPPELPITJES
 (zie recept op pag. 37)



Zwarte bonen
 ■ POMPOENSOEP MET ZWARTE BOONTJES
 (zie recept op pag. pag 53)
 ■ ZWARTE BOONTJESSPREAD
 (zie recept op pag. 77)



RODE BIETENBURGER MET ANDIJVIESALADE V

- 400 gram gare rode bieten
- 2 sjalotjes of 1 kleine ui
- 5 eetlepels olijfolie
- 2 theelepels komijnzaad
- 2 teentjes knoflook
- 1 groot blik kikkererwten (uitlekgewicht 400 gram)
- 50 gram walnoten
- 4 eetlepels havermout
- peper
- 2 eetlepels tahin, sesampasta, zonder zout
- azijn
- 1 krop andijvie
- 1 krop radicchio
- 4 volkorenbroodjes

1. Schil de bieten en snijd ze in stukken.
2. Pel de sjalotten en snijd ze klein.
3. Fruit de sjalot in 1 eetlepel olie glazig.

4. Spoel de kikkererwten in een zeef onder de kraan af en laat ze uitlekken.
5. Pureer de rode bieten met de sjalot, 2 flinke lepels kikkererwten en de walnoten grof. Voeg eventueel wat havermout toe om een stevige massa te krijgen. Maak op smaak met peper en de tahin.
6. Vorm er 8 burgers van en laat ze afgedekt 20 minuten in de koelkast opstijven.
7. Maak een dressing van 2 eetlepels olijfolie, azijn, 1 eetlepel water, 1 uitgeperst teentje knoflook en peper.
8. Maak de andijvie en de radicchio schoon en snijd in repen. Meng de rest van de kikkererwten en de dressing erdoor.
9. Verwarm de rest van de olie in een koekenpan en bak hierin de bietenburgers in ca. 5 minuten heet en lichtbruin.
10. Snijd de broodjes open en beleg ze met wat andijvie en een burger. Geef de andere burgers en de salade erbij.

Voedingswaarde per persoon: 630 kcal, 35 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 1,4 g zout, 200 g groente

BEWAREN

Bewaar gekookte bietjes afgedekt in de koelkast nog maximaal 2 dagen. Vries de bietjes eventueel in. Snijd ze in blokjes of plakjes, verpak in een diepvrieszakje of doosje en bewaar nog maximaal 3 maanden in de diepvries.



KIKKERERWTENBURGERS MET TZATZIKI EN RAUWKOST

- 2 theelepels karwijzaad
- 1 ui
- 1 rode peper
- 2 eetlepels olie
- 2 teentjes knoflook
- 1 blik kikkererwten (uitlekgewicht 400 gram)
- 1 thee­lepel gemalen komijn (djinten)
- citroensap
- volkorenmeel
- 1 komkommer
- 200 ml magere Turkse of Griekse yoghurt
- 150 gram sla, rucola
- 400 gram kerstomaatjes
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- 4 volkoren boterhammen

1. Rooster het karwijzaad in een droge koekenpan lichtbruin.
2. Pel de ui en snijd hem klein.
3. Was de peper en snijd de peper heel fijn.
4. Fruit de ui in de olie en bak de peper en 1 uitgeperste teentje knoflook mee.
5. Laat de kikkererwten uitlekken, spoel ze af en prak ze met een vork enigszins fijn.
6. Voeg de ui, het karwijzaad, de komijn en wat citroensap toe. Vorm er 8 schijven van en wentel ze door wat volkorenmeel. Laat ze in de koelkast afgedekt 20 minuten opstijven.

7. Was de komkommer en halveer hem in de lengte. Verwijder met een lepeltje het zaad. Rasp de komkommer en pers het andere teentje knoflook er bo­venuit.
8. Voeg de yoghurt, eventueel een beetje citroensap en wat peper toe.
9. Was de sla en de tomaatjes en halveer de tomaatjes. Maak de groente op smaak met citroensap.
10. Bak de kikkererwtenburgers in de hete margarine in 8 minuten heet en bruin.
11. Rooster het brood en snijd het in repen. Geef de tzatziki, de salade en het brood bij de burgers.

Voedingswaarde per persoon: 495 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 1,1 g zout, 200 g groente



V

TOFU MET PADDENSTOELENCURRY

Gekruid recept met tofu, zilvervliesrijst, paddenstoelen, curry en peper.

300 gram zilvervliesrijst

300 gram tofu

peper

1 theelepel gemalen komijn

800 gram paddenstoelen (bijv. kastanjechampignons, oesterzwammen, shiitake)

4 bosuitjes

2 eetlepels kerriepoeder

3 eetlepels olie

3 eetlepels kokosmelk

citroensap

100 ml halfvolle yoghurt

1. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking gaar.
2. Snijd de tofu in blokjes en bestrooi ze met peper en gemalen komijn.
3. Wrijf de paddenstoelen schoon en snijd grote exemplaren in plakjes of stukken.
4. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
5. Fruit het grootste deel van de uienringetjes met 1½ eetlepel kerriepoeder in de olie zacht. Houd 1 eetlepel uienringen achter voor garnering.
6. Bak de tofu kort mee.
7. Roerbak de paddenstoelen enkele minuten mee.
8. Voeg de kokosmelk toe en laat dit nog een paar minuten sudderen.
9. Maak het gerecht op smaak met wat citroensap en strooi de achtergehouden uienringetjes erover.
10. Roer wat gemalen komijn, peper en kerriepoeder door de yoghurt en geef dit erbij.

Voedingswaarde per persoon: 540 kcal, 20 gram vet, waarvan 4 gram verzadigd vet, 65 gram koolhydraten, waarvan 5 gram suikers, 7 gram vezel, 25 gram eiwit, 0,1 g zout, 150 gram groente



TOFU EN TEMPEH OP SMAAK

'Ik vind het belangrijk om meer plantaardig te eten. Ik kies graag voor tempeh of tofu. Tempeh is gefermenteerde soja en kun je goed verwerken in een curry, volkoren wrap of pitabroodje. Ik breng tempeh op smaak met knoflook, paprikapoeder, chili en een paar drupjes sojasaus (met minder zout). Tofu vind ik het lekkerst door kort op hoog vuur in olie te bakken met knoflook, peper en een beetje woksous. Heerlijk in nasi bijvoorbeeld!

Eva (23)

V GEROOSTERDE TOMATEN-PAPRIKASOEP MET KNOFLOOKBROOD

Wist je dat je knoflookstokbrood heel makkelijk zelf kunt maken? Je hebt alleen een beetje olie, tijm en een uitgeperst knoflookteentje nodig.

750 gram tomaten

3 rode paprika's

4 eetlepels olijfolie

2 teentjes knoflook

5 takjes tijm

1 volkoren stokbrood

1 ui

½ (groente)bouillontablet met minder zout

300 gram diepvries of verse tuinboontjes (of 1 potje)

bakpapier

1. Warm de oven voor op 200 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
2. Was de tomaten en de paprika's. Halveer de tomaten en leg ze met het snijvlak naar boven op de bakplaat.
3. Halveer de paprika's en verwijder de steelaanzet, zaadlijsten en pitjes. Leg de paprika's met het snijvlak naar beneden op de bakplaat.
4. Druppel 1 eetlepel olie over de tomaten.
5. Rooster de tomaten en de paprika's 20 minuten in de oven.
6. Pers 1 teentje knoflook uit boven een kommetje. Voeg 2 eetlepels olie en royaal tijm toe.
7. Snijd het stokbrood in dikke sneetjes, maar snijd ze niet helemaal door.
8. Druppel de knoflookolie in de openingen van het brood. Bak het brood in de hete oven in ongeveer 10 minuten bruin.
9. Pel de ui en het andere teentje knoflook.
10. Fruit de ui en de knoflook in de overgebleven olie glazig.
11. Voeg de tomaten en paprika's toe met 200 ml water en het stuk bouillon-tablet. Breng dit aan de kook.
12. Pureer de soep met een staafmixer.
13. Roer de tuinboontjes door de soep en kook ze kort mee.
14. Geef het knoflookbrood bij de soep.

Voedingswaarde per persoon: 510 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 1,2 g zout, 250 g groente



GEKRUIDE WORTELTJES (MZOURA) MET KABELJAUW EN COUSCOUS

½ bouillontablet met minder zout

300 gram volkoren couscous

2 theelepels komijnzaad

1 theelepel gemalen koriander

750 gram wortelen

4 stukjes kabeljauwfilet

peper

3 eetlepels vloeibare margarine

1 ui

1 teentje knoflook

½ peper

1 eetlepel olie

4 takjes peterselie

1. Breng 400 ml water aan de kook en los hierin het stuk bouillontablet op.
2. Doe de couscous met de helft van de komijn en de helft van de koriander in een kom, schenk de bouillon erover en roer dit met een vork erdoor. Laat de couscous afgedekt 10 minuten wellen.
3. Maak de wortels schoon en snijd ze in plakken. Kook de wortels in een bodempje water gaar.
4. Bestrooi de kabeljauw met wat peper. Bak de vis in de margarine in een paar minuten gaar.
5. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
6. Snijd het stuk peper klein.
7. Fruit de ui, de knoflook, de peper, de rest van het komijnzaad en de gemalen koriander in de olie zacht.
8. Was de peterselie en knip het klein.
9. Meng de gefruite ui door de wortels en strooi de peterselie erover.
10. Geef de vis met de worteltjes en couscous.

Voedingswaarde per persoon: 580 kcal, 15 gram vet, waarvan 2 gram verzadigd vet, 65 gram koolhydraten, waarvan 13 gram suikers, 15 gram vezel, 35 gram eiwit, 0,5 g zout, 175 gram groente

KIPPENBOUTEN IN DE BRAADZAK

In de braadzak krijg je lekker mals vlees. En nog een voordeel: jij hoeft alleen wat groenten te snijden, de oven doet de rest van het werk. Je kunt braadzakken gewoon kopen in de supermarkt.

1 prei

4 tomaten

Provençaalse kruiden

peper, nootmuskaat

4 kippenbouten

paprikapoeder

1,2 kg aardappelen

800 gram broccoli

200 ml halfvolle melk

1 braadzak met sluiting

1. Warm de oven voor op 180° C.
2. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
3. Was de tomaten en snijd ze klein.
4. Meng de prei met de stukjes tomaat, royaal Provençaalse kruiden en peper. Doe dit mengsel in de braadzak.
5. Neem het vel van de kippenbouten. Wrijf de kip in met peper en paprikapoeder.
6. Leg de braadzak in een ovenvaste schaal of op de bakplaat en leg de kippenbouten op de groente in de braadzak. Sluit de braadzak met de sluiting. Prik aan de bovenkant een gaatje in de braadzak.

Voedingswaarde per persoon: 660 kcal, 15 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 15 g vezel, 60 g eiwit, 0,6 g zout, 220 g groente



7. Laat de kip in de hete oven in 1 uur gaar worden.
8. Schil de aardappelen en kook ze in een bodempje water in circa 20 minuten gaar.
9. Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes. Kook de broccoli in weinig water in 4 minuten gaar.
10. Breng de melk aan de kook.
11. Maak van de gare aardappelen met hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
12. Geef de broccoli en de aardappelpuree bij de kip.



WIL JE LETTEN OP DIERENWELZIJN?

Let dan bij het kopen van vlees of ei op keurmerken zoals Beter Leven-sterren, Vrije Uitloop of biologisch.

WORTELS OVER?

Je kunt ze nog 3-5 dagen bewaren in de koelkast. Wortel is langer houdbaar als je het loof verwijdert. Blancheer wortel kort voor invriezen.





KOKEN VOOR ÉÉN PERSOON

Gezond en op maat koken vind ik soms lastig. Zeker sinds ik op mezelf woon. Maar ik heb een paar trucjes ontdekt. Zo kook ik in het weekend vaak voor meerdere dagen. Ik meet bijvoorbeeld 3 porties rijst af, en ik maak een saus met veel groente. Dit verdeel ik over bakjes die ik in de vriezer bewaar voor later. Als ik mensen over de vloer krijg, maak ik extra veel. Dan kan ik er nog 1 of 2 keer extra van eten. En aan het eind van week maak ik de koelkast leeg. Ik eet dan wat ik nog in huis heb. Wrap met curry en ei, salade met pompoen of soep met croutons. Heerlijk!

Eva (26)



GEROERBAKTE TANDOORI-TOFU MET GROENTE

Tofu heeft zelf niet veel smaak, maar neemt andere smaken erg goed op. Je krijgt heerlijk kruidige tofu wanneer je een marinade de tijd geeft om in te trekken.

½ theelepel gemalen koriander

¼ theelepel gemalen komijn

½ theelepel chilivlokken

½ theelepel gemberpoeder

mespunt paprikapoeder

mespunt gemalen kruidnagel

mespunt kaneel

3 eetlepels olie

400 gram tofu

300 gram zilvervliesrijst

250 gram broccoli

1 ui

1 courgette

2 paprika's

100 gram taugé

4 eetlepels halfvolle yoghurt

8 takjes koriander

1. Meng de specerijen met 1 eetlepel olie.
2. Dep de tofu goed droog en snijd de tofu in blokjes.
3. Schep het specerijenmengsel door de tofu en laat dit in de koelkast 1 uur afgedekt marineren.
4. Kook de rijst volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
5. Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes.
6. Kook de broccoli 2 minuten in een bodempje water. Laat de broccoli uitlekken.
7. Maak de ui, de courgette en de paprika's schoon.
8. Snijd de ui in snippers en de courgette en de paprika's in blokjes.
9. Was de taugé.
10. Verwarm de rest van de olie en roerbak hierin de blokjes tofu.
11. Voeg de ui, de courgette en de paprika toe en roerbak het geheel in enkele minuten gaar.
12. Voeg de laatste minuut de taugé en de broccoli toe.
13. Meng er van het vuur af de yoghurt door en maak het gerecht op smaak met peper en de kleingesneden koriander. Geef de rijst erbij.

Voedingswaarde per persoon: 540 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 6 g vezel, 20 g eiwit, < 0,1 g zout, 175 g groente





V BULGUR MET GROENTE, TOFU EN NOTEN

300 gram bulgur
 75 gram ongezoeten cashewnoten
 250 gram tofu
 1 theelepel gerookt paprikapoeder
 1 theelepel gemalen komijn
 peper
 800 gram roerbakgroente
 3 eetlepels olie
 ½ bosjes koriander

1. Doe de bulgur in een kom en schenk er 700 ml kokend water over. Roer dit goed door en laat het 10 minuten wellen. Voeg als het erg droog is nog wat heet water toe.

2. Rooster de cashewnoten eventueel in een droge koekenpan licht.
3. Snijd de tofu in blokjes en meng ze met gerookt paprikapoeder, komijn en royaal peper.
4. Roerbak de groente en de tofu in de hete olie in enkele minuten gaar.
5. Was de koriander en knip het klein.
6. Meng het groente-tofumengsel door de bulgur of geef de bulgur erbij.
7. Strooi de cashewnoten en de koriander erover.

Voedingswaarde per persoon: 615 kcal, 25 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 15 g vezel, 25 g eiwit, 0,2 g zout, 200 g groente

V

DE DRIE GEZUSTERS (BONENSALADE)

De drie soorten bonen (de zussen) vullen elkaar in dit recept perfect aan.

500 gram sperziebonen
 2 sjalotjes
 1 teentje knoflook
 2 eetlepels olijfolie
 2 - 3 eetlepels azijn
 2 theelepels mosterd
 1 blik kidneybonen
 1 grote pot of blik witte bonen
 1 bos radijs

1. Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal. Kook de sperziebonen in 8-10 minuten gaar.
2. Pel de sjalotjes en de knoflook en snijd ze klein.
3. Maak een dressing van de sjalot, de knoflook, de olie, azijn, de mosterd en wat peper.
4. Spoel de kidneybonen en de witte bonen in een vergiet onder de kraan af en laat ze goed uitlekken.
5. Meng de uitgelekte sperziebonen en de dressing er door. Laat dit op een koele plaats een half uur intrekken.
6. Maak de radijs schoon en snijd ze in vieren. Schep de radijs door het bonenmengsel.

Voedingswaarde per persoon: 445 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 25 g vezel, 25 g eiwit, 1,2 g zout, 175 g groente



Vruchtenijs



Marokkaanse yoghurt met granaatappelpitjes



Frozen yoghurt



TOETJES

Neem jij elke dag een toetje? Of alleen op bijzondere dagen? Wat je gewoonte ook is: wij zien bij toetjes een glansrol weggelegd voor fruit. Ook magere kwark en magere en halfvolle yoghurt verdienen een ereplaats. En laten we de ongezouten nootjes niet vergeten, die maken van elk toetje een feest.

Kijk voor de recepten op pagina 120 en 121.



Hummus

Crostini

Forelillette

Doperwtjesspread

Baba ganoush

Zoetzure biet en geitenkaas

Kijk voor de recepten op pagina 132 en 133.



GROENTESPIESJES V

Vind jij ook dat alles wat je op een spiesje rijgt, vaak extra goed smaakt?
Kies je groente en prikken maar!

Voor 10 stuks:

100 gram groente, bijv. wortel, radijs, gare biet, courgette

1 theelepel (sesam)olie

1 eetlepel (kruiden)azijn

10 spiesjes

1. Maak de groente schoon. Snijd of schaf de groente in dunne linten of reepjes.
2. Meng de olie met de azijn en schep dit door de groente.
Houd rode biet apart anders wordt alles rood.
3. Laat de groente een half uurtje wat zachter worden.
4. Rijg de groente aan de spiesjes.

Voedingswaarde per spiesje: 6 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g koolhydraten, waarvan 0 g suikers, 0 g vezel, 0 g eiwit, < 0,1 g zout, 10 g groente



VEEL GROENTE EN FRUIT

Je doet je lichaam plezier met elke dag andere soorten verse groente en vers fruit. Eet je er genoeg van, dan verlagen ze het risico op hart- en vaatziekten, darmkanker en diabetes type 2 (suikerziekte).

VISSPIESJES

Na de groentespiesjes nog niet genoeg van rijgen? Ga gerust door met deze visspiesjes.

Voor 4 stuks:

8 kerstomaatjes

blaadjes basilicum

50 gram gare mosselen (bakje supermarkt, viswinkel)

8 gekookte garnalen (bakje supermarkt, viswinkel of diepvries)

4 spiesjes

1. Was de tomaatjes en de basilicum.
2. Rijg aan de spiesjes om en om de vis, tomaatjes en blaadjes basilicum.

Voedingswaarde per spiesje: 40 kcal, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 2 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 0 g vezel, 6 g eiwit, 0,6 g zout



TRAKTATIE-HIT VOOR JONG EN OUD

Deze zoete versnapering is een ideale traktatie om uit te delen op werk of op school. Het kost niet veel tijd om te maken en het is 100% Schijf van Vijf. Wedden dat deze balletjes binnen een mum van tijd op zijn? Tip: kinderen kunnen helpen rollen.



FRUITROLLETJES

Wil je graag wat gezonds op tafel zetten als je gasten hebt of gewoon jezelf verwennen? Dan is dit een even simpel als lekker recept.

Voor 8 stuks:

- 100 gram fruit, bijv. ½ kiwi + paar aardbeien, stukje banaan + stukje sinaasappel
- 2 bruine boterhammen
- 2 eetlepels zuivelspread light
- 8 prikkers

1. Maak het fruit schoon en snijd het klein.
2. Snijd eventueel de harde korst aan de bovenkant van het brood, dan rolt het beter op. Druk de boterhammen met een pan of een deegroller wat platter.
3. Bestrijk de boterhammen met de roomkaas, verdeel het fruit er over en rol ze op.
4. Snijd de rolletjes in vieren en steek er eventueel een prikker door.

Voedingswaarde per spiesje: 25 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 1 g vezel, 1 g eiwit, 0,1 g zout

AARDBEIEN- SPIESJES

Een heerlijk verfrissend tussendoortje van fruit. Aardbeien doen het goed in de zomer op een spiesje.

Voor 8 stuks:

- 200 gram (kleine) aardbeien
- 1 eetlepel anijszaad
- 8 spiesjes of satéprikkers
- 8 blaadjes munt

1. Was de aardbeien en verwijder de kroontjes.
2. Hak het anijszaad klein. Schep het anijszaad door de aardbeien.
3. Rijg het fruit aan de spiesen en garneer ieder spiesje met een blaadje munt.

VARIATIE

- Ook lekker met stukjes mango, kiwi of druiven.

Voedingswaarde per spiesje: 10 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 0 g vezel, 1 g eiwit, < 0,1 g zout

ABRIKOZEN- BALLETJES

Vervang het koekje bij de koffie eens door deze abrikozenballetjes. Je wilt nooit meer iets anders.

Voor 20 stuks:

- 50 gram geroosterde ongezouten hazelnoten
- 250 gram gedroogde abrikozen

1. Hak de hazelnoten in de keukenmachine of met een staafmixer tot grof kruim. Neem dit uit de kom.
2. Maal de abrikozen in de keukenmachine klein. Voeg de hazelnoten toe en maal het samen nog 3 tellen.
3. Vorm er 15 balletjes van. Leg ze eventueel in bonbonpapiertjes.

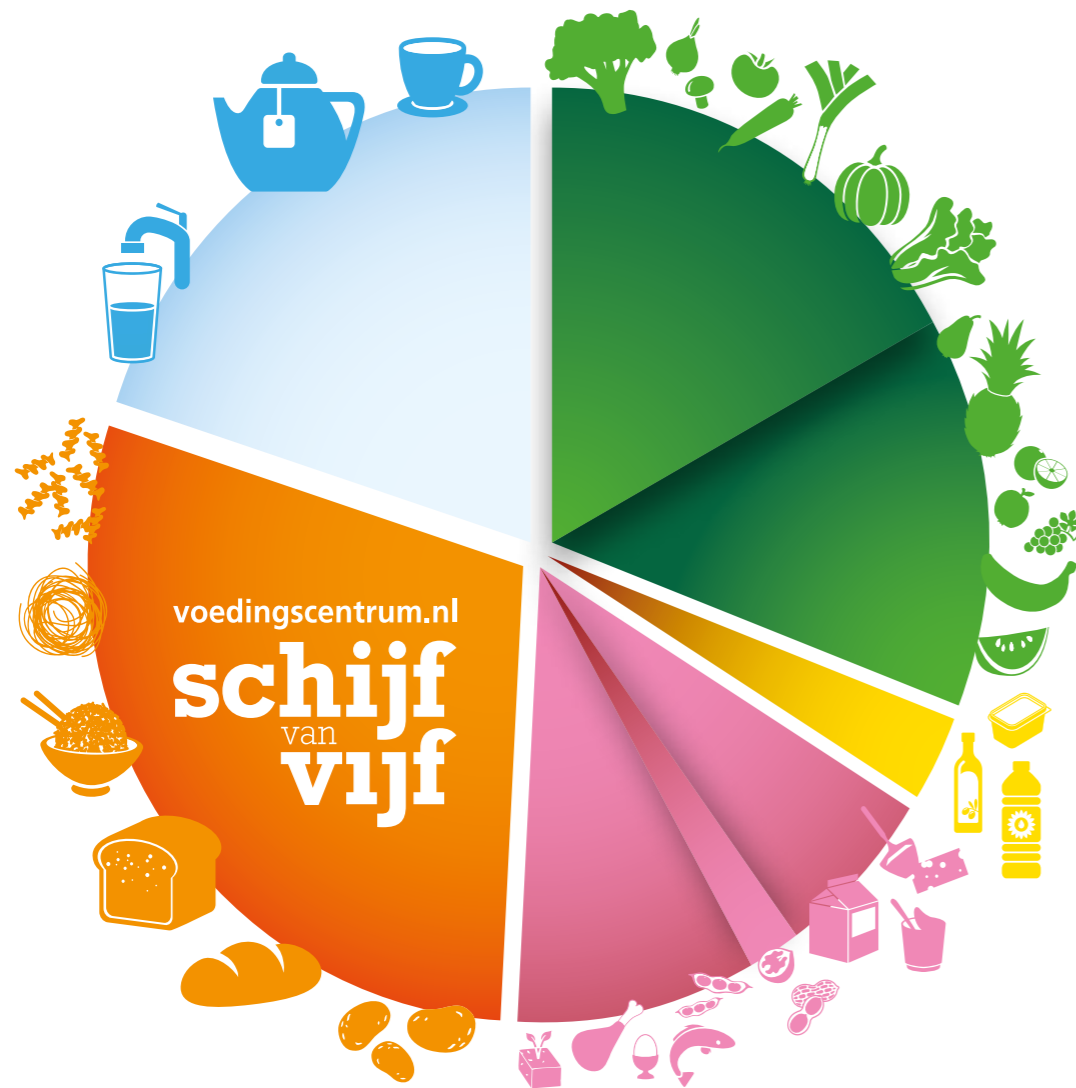
VARIATIE

- Voor dadelballetjes: vervang de abrikozen door dadels zonder pit.

Voedingswaarde per stuk: 50 kcal, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 7 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 2 g vezel, 1 g eiwit, < 0,1 g zout

WAT STAAT ER IN DE SCHIJF VAN VIJF?

In elk vak van de Schijf van Vijf heb je veel om uit te kiezen. Kies je uit elk vak elke dag iets anders, dan heb je de meeste winst voor je gezondheid.



DRANKEN

Water, zwarte en groene thee en gefilterde koffie.



GROENTE

Alle soorten verse groente, voorgesneden groente en diepvries-groente.



FRUIT

Alle soorten vers fruit, voorgesneden fruit en fruit uit de diepvries.



SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Zachte margarine of halvarine, vloeibare margarine, vloeibaar bak-en-braadvet en oliën (zoals olijfolie en zonnebloemolie).



ZUIVEL

Magere en halfvolle melk, karnemelk, magere en halfvolle yoghurt, magere kwark, sojadrink met toegevoegd vitamine B12 en calcium, 20+ of 30+ kaas, zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella, verse geitenkaas.



NOTEN

Ongezouten noten en pinda's, notenpasta en pindakaas van 100% noten of pinda's.



VIS, PEULVRUCHTEN, VLEES EN EI

Vis (vooral vette vis, zoals zalm, makreel en haring), peulvruchten (zoals linzen, bruine bonen en kikkererwten), onbewerkt mager vlees (zoals kipfilet, varkenshaas en biefstuk), ei, tofu en tempé.



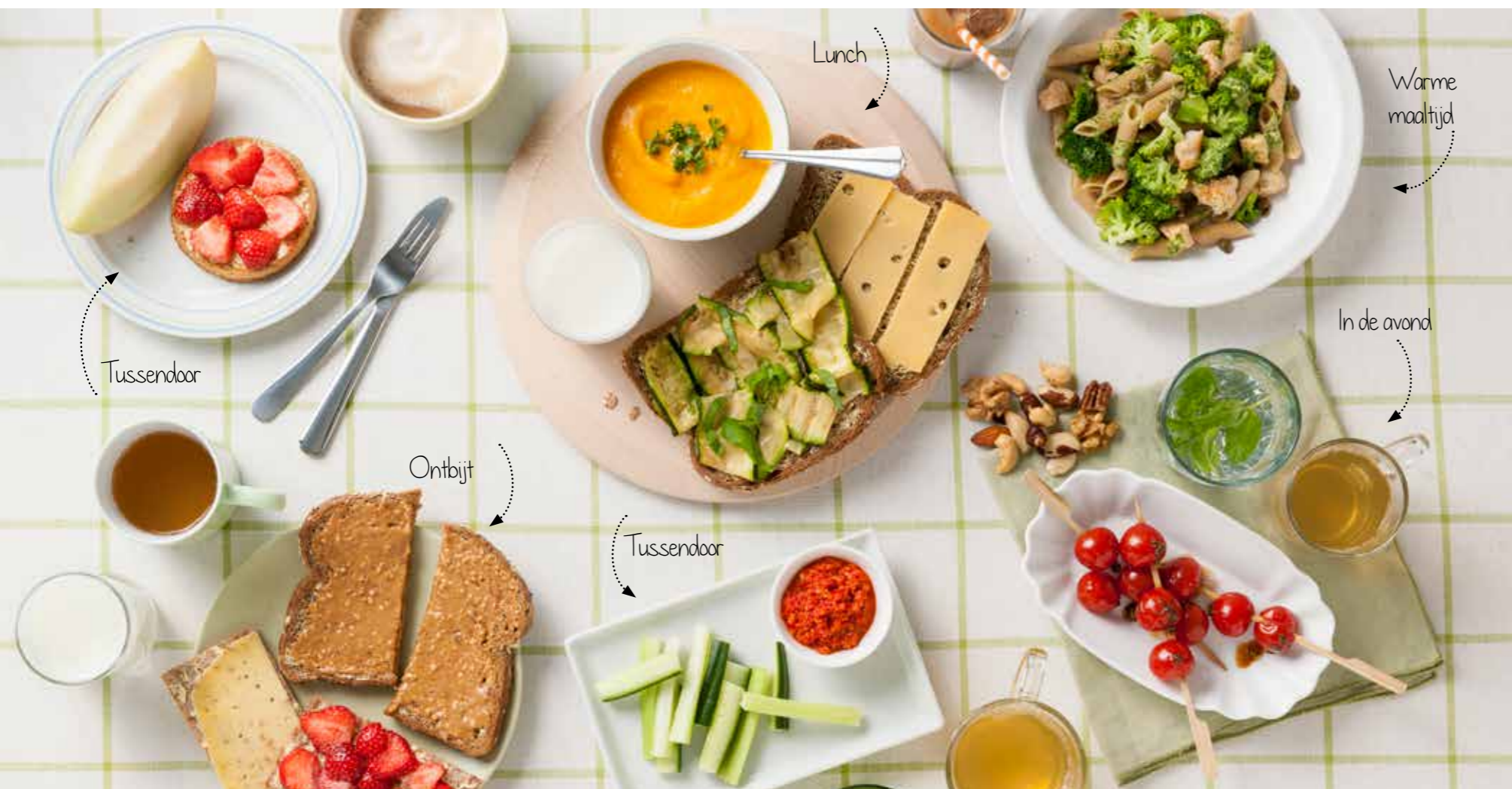
BROOD, GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

De volkoren varianten van: brood, bolletjes, knäckebröd, krentenbrood, mueslibrood en roggebrood. Havermout, basis muesli, volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren bulgur, volkoren couscous, quinoa en aardappel.

HOE KAN EEN DAG MET DE SCHIJF VAN VIJF ERUIT ZIEN?

Op de pagina's hiervoor zie je waar je allemaal uit kan kiezen binnen de Schijf van Vijf. Maar hoe kan dat er dan uitzien op een dag? En waar is het allemaal goed voor? We geven twee voorbeelden van een dagmenu. Deze voorbeelden zijn gebaseerd op de hoeveelheden die een volwassen vrouw nodig heeft.

DAGMENU: NEEM DE TIJD



DE ZIN VAN ZUIVEL

Met je dagelijkse portie zuivel verklein je het risico op darmkanker. Eet je yoghurt, dan verklein je bovendien de kans op diabetes type 2 (suikerziekte). Daarnaast levert zuivel je onder andere calcium en vitamine B12. Vanwege het milieu is het advies; neem niet meer dan je aanbevolen dagelijkse hoeveelheid.

3 KOPPEN PER DAG

Zwarte en groene thee verlagen de bloeddruk en verkleinen het risico op een beroerte. Je doet je lichaam een plezier met 3 koppen zwarte of groene thee per dag.



VOORAL VOLKOREN, ZOALS VOLKORENBROOD, VOLKOREN PASTA EN COUSCOUS EN ZILVERVLIESRIJST

Je risico op hart- en vaatzieken, diabetes type 2 (suikerziekte) en darmkanker maak je al kleiner door het eten van 3 volkoren boterhammen of 3 opscheplepels volkoren graanproducten per dag. Daarnaast leveren graanproducten energie, vezel, eiwit, B-vitamines en ijzer. Daarom kun je nog wel wat meer graanproducten gebruiken.

DEZE DAGMENU'S HELEMAAL BEKIJKEN?

In onze tool 'De schijf van Vijf voor jou' vind je de uitgewerkte menu's, aangepast op jouw aanbevolen hoeveelheden. Plus nog acht andere heerlijke menusuggesties. Je vindt de tool op www.voedingscentrum.nl/mijnschijf



VARIËREN MET VIS, PEULVRUCHTEN, NOTEN, EIEREN EN VEGETARISCHE PRODUCTEN

Ons advies is: minder vlees en meer plantaardig. Dit menu bevat vlees. Je zou het vlees ook kunnen vervangen door bijvoorbeeld noten of geroerbakte vegetarische reepjes.



DE HELE DAG DOOR

Groente kan altijd en overal, op brood, door een omelet, als snack tussendoor en bij de avondmaaltijd.



ELKE DAG NOTEN

Noten verlagen het LDL-cholesterol, en dat is goed voor je bloedvaten. Noten verlagen ook het risico op hartziekten. Houd het wel bij een handje: Er zitten namelijk veel calorieën in noten.

ZACHTE OF VLOEIBARE SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN

Groente gebakken in wat zonnebloemolie, olijfolie gesprenkeld over de salade, margarine uit een kuipje op brood. Ons lichaam heeft die onverzadigde vetten nodig. Onverzadigd vet verlaagt het LDL-cholesterol, en dat is goed voor je bloedvaten.



DAGMENU: GEK OP GROENTE EN FRUIT



WETEN WAT JE EET

Dat groente en fruit gezond zijn en chips en snoep niet, dat weet iedereen. Maar hoe maak je een goede keuze in bijvoorbeeld toetjes, soepen en blikgroente? Zo kan in een toetje suiker toegevoegd zijn en in soep erg veel zout, ook al lijkt het op het eerste gezicht gezond. Ons eten is niet altijd wat het lijkt. Als je weet wat je eet, is het makkelijker om gezond te kiezen.

HET ETIKET DOORGRONDEN

Op verpakkingen vind je soms kreten zoals: 'natuurlijk', 'light' en 'met extra vitamine'. Of je ziet plaatjes met veel groente en fruit. Maar laat je niet verleiden door mooie plaatjes en praatjes op de voorkant van de verpakking. De belangrijkste informatie staat

juist op de achterkant. Daar vind je een lijst met alle ingrediënten. Staat hier suiker en zout bij? Dan is dit eraan toegevoegd. Hoe meer een ingrediënt naar voren staat, hoe meer er van inzit.

Meestal staat er ook een voedingswaardetabel op het etiket. In deze tabel staan de hoeveelheden energie en voedingsstoffen die in het product zitten. Wil je twee producten vergelijken? Vergelijk ze dan per 100 gram of 100 milliliter en niet per portie, want dat is niet altijd hetzelfde.



KOOK MET EEN EETMAATJE

VOOR DE JUISTE PORTIE PASTA EN RIJST

Het Eetmaatje is een handige maatbeker voor rijst, verschillende soorten pasta en couscous. Het gaat uit van porties voor '1 tot 4 personen'. Als je het Eetmaatje gebruikt, kun je porties gemakkelijker afmeten. Zo kan iedereen een bijdrage leveren aan het tegengaan van verspilling. Het zorgt er daarnaast voor dat je niet te veel eet. Dit is goed voor je gezondheid, het milieu en je portemonnee.

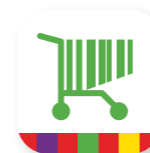
Bestel het Eetmaatje op: www.voedingscentrum.nl/webshop

GRATIS HULPMIDDELEN OM GEZONDER TE ETEN



MIJN EETMETER

Dit online eetdagboek geeft inzicht in hoeveel calorieën en voedingsstoffen je binnenkrijgt. Ook kun je zien of wat je eet in de Schijf van Vijf staat en ontdek je eenvoudig gezondere alternatieven. We weten dat mensen die een eetdagboek bijhouden vaak al gezonder gaan eten, omdat ze zich bewust worden van wat ze eten.



'KIES IK GEZOND?'-APP

Gezonder kiezen op basis van wat jij belangrijk vindt? Met deze app scan, zoek en vergelijk je producten. Je hoeft geen kleine lettertjes meer op het etiket te ontcijferen en kunt in één oogopslag zien wat een gezondere keuze is.



RECEPTEN APP SLIM KOKEN

In onze receptenapp Slim Koken vind je naast veel gezonde en makkelijke recepten, ook hulp tijdens het koken, kopen en bewaren van je boodschappen.

Te downloaden in je [Play Store](https://play.google.com/store/apps/details?id=com.voedingscentrum.nl) of [App Store](https://apps.apple.com/nl/app/mijnvoedingscentrum/id1046444444) of ga naar mijnvoedingscentrum.nl

NOG MEER RECEPTEN




- Op onze receptensite: www.voedingscentrum.nl/recepten kun je kiezen uit meer dan 2.000 recepten. Zoek op ingrediënt of stel je favoriete filter in. Meld je hier ook aan voor het Menu van de Week. Je ontvangt dan elke week nieuwe inspiratie in je mailbox.
- In onze receptvideo's zie je hoe je stap voor stap de lekkerste recepten maakt. Kijk eens op ons YouTube-kanaal voor inspiratie: www.voedingscentrum.nl/recepten-youtube

RECEPTENINDEX



A

Aardappelsalade met haring **106**
Aardbeienspiesjes **139**
Abrikozenballetjes **139**
Abrikozensalade met oranjebloesemwater **126**



B

Baba Ganoush **132** 
Bami Goreng **74**
Beleginspiratie **38**
Broodje Surinaamse stijl **35**
Broodwrap met biet en zuivelspread **32** 
Bulgur met gehaktballetjes (Kibbeh) **107**
Bulgur met groente, tofu en noten **112** 


C

Chai latte **147**
Couscous met groente, ei en noten **61** 
Couscoussalade met limoen en walnoten **36** 

D

De Drie Gezusters (bonensalade) **113** 
Doperwtjesspread **132** 







E

Ei in een potje **28** 

F

Forelrillette **132**
Frittata met groente **43** 
Frozen yoghurt **120**
Fruitrolletjes **139**
Fruitsoep **124**

G

Gekruide worteltjes (Mzoura) met kabeljauw en couscous **98**
Gemberthee **147**
Geroerbakte filetreepjes met peultjes, oesterzwammen en noten **84**
Geroerbakte tandoori-tofu met groente **108** 
Geroosterde pompoen met zoete aardappel en notenpesto **88** 
Geroosterde tomaten-paprikasoep met knoflookbrood **92** 
Gestoomde kip met erwtjes **54**
Gevulde champignons **135**
Gevulde meloen met bessen **124**
Gevulde snackpaprika **134**
Gevulde tomaatjes **134** 
Griekse witte bonensalade (Salata Fasoli) **82** 
Groentebouillon **114** 
Groentegoulash met linzen **57** 
Groentespiesjes **136** 
Groentetaart van oud brood **44** 



H

Havermoutpannenkoekjes **23**
Havermoutpap met fruit **27**
Havermout-vijgenkoekjes **140**

J

Jus **114** 


K

Kapucijners met groente en appel **90** 
Kikkererwtburgers met tzatziki en rauwkost **81** 
Kippenbouten in de braadzak **99**
Kip met kerrie en aardappel **62**

L

Lasagne **95**
Linzensoep met Marokkaans tintje **41** 
Luchtige kruidenomelet met salade en brood **34** 



M

Makreelbroodjes met kruidenkward en tomaat **42**
Marokkaanse yoghurt met granaatappelpitjes **121**
Mie Goreng met tofu **75** 
Mie met geroerbakte zalm en groente **85**
Mosselen met bosuitjes en sinaasappel **101**
Muntthee **146**


P

Pannenkoeken gevuld met fruit **26**
Paprikadip **133** 
Pasta met venkel en tomaat **65**
Penne met tonijn en roerbakgroente **111**
Pizza van Turks brood met sperziebonensalade **110** 
Pompoensoep met zwarte boontjes en gebakken paddenstoelen **53** 

R

Robuuste sinaasappelkoek **141**
Rode bietenburger met andijviesalade **80** 
Rucolasoep **40** 
Rundvleescurry met aubergine en zilvervliesrijst **83**

S

Spaghetti met bolognesesaus **70**
Spaghetti met spinazie en noten **89** 
Spaghetti met tomaat en basilicum **71** 
Spiced tea **147**
Stamppot boerenkool met makreel **59**
Stamppot met groene kool en spicy noten **73** 
Stamppot met wintergroente en shoarmavlees **72**
Stoofpot van kabeljauw (Tajine Mqualli) **105**


T

Tofu met paddenstoelencurry **87** 
Tomatensaus **115** 
Tuinbonendip **133** 


V

Vinaigrette **117**
Visspiesjes **137**
Vruchtenijs **120**
Vruchtenspread, blauwe **25**


W

Witlofschuitjes **134** 
Witte bonensalade met granaatappelpitjes **37** 
Wortelsalade **97** 
Wortelspread **97** 
Wortelvaria **96**

Y

Yoghurtdressing **117** 
Yoghurt met appel en krokante muesli **22**
Yoghurt met gedroogd fruit, noten en geroosterde havermout **22**
Yoghurt met mango, lijnzaad en zonnebloempitten **22**
Yoghurt met vanille en frambozen **124**
Yoghurt met zomerfruit en walnoten **22**

Z

Zoetzure biet en geitenkaas **133** 
Zomerfruitsalade **125**