

Inhoud

Genieten van goed eten	7
Gezond en duurzaam eten en drinken met de Schijf van Vijf	8
Ontbijt - recepten	10
Lunch - recepten	32
Ga voor groente	44
Kook mee met Maryam	46
Gezond en duurzaam hand in hand	64
Warme maaltijd - recepten	66
Kies vaker voor vegetarisch	74
Veilig eten doe je zo	136
Toetjes - recepten	160
Hapjes - recepten	178
Dranken - recepten	198
Jouw favoriete warme dranken	200
Goed eten met de Schijf van Vijf	212
Een dag met de Schijf van Vijf	214
Ruimte buiten de Schijf	216
Wil jij gezonder gaan eten?	218
Receptenindex	221

De gezichten achter de recepten

Maryam Ismaili Shekoh en Els Dijkstra zijn de chefs van het Voedingscentrum. Ze staan met veel passie in de keuken om de lekkerste recepten te bedenken, die ook nog eens gezond zijn. Van aubergine tot zilvervliesrijst, van ontbijt tot toetje: geen ingrediënt of gerecht is ze te gek.

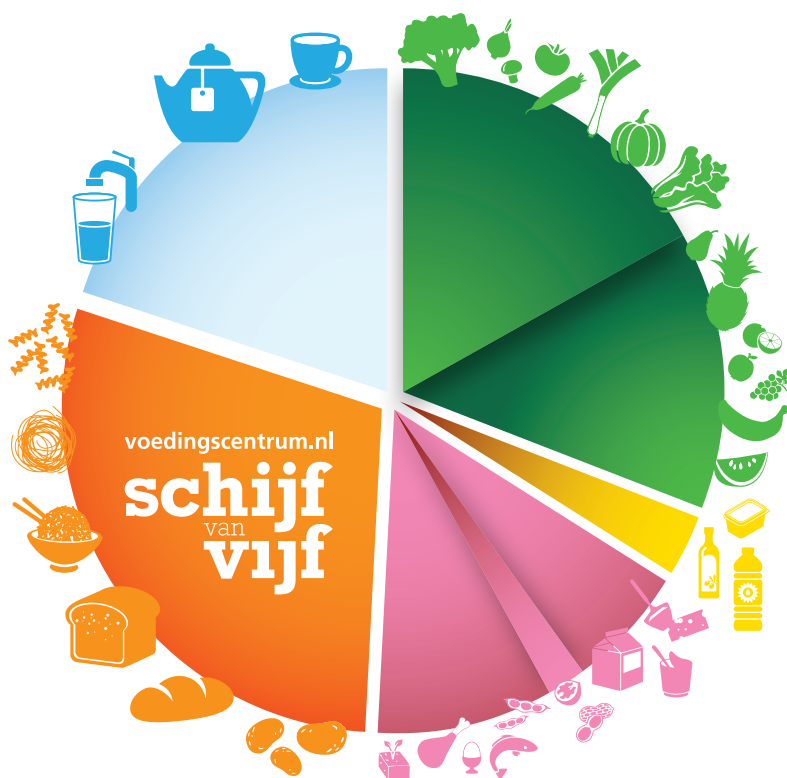
De recepten die Els en Maryam bedenken kun je tegenkomen op onze website en social media-kanalen, en ook in de kookboeken die we maken. Ook selecteren ze de recepten voor onze wekelijkse nieuwsbrieven: Menu van de Week en Vegetarische favorieten. Inspiratie genoeg dus!

Dit recept 'Kruidig geroosterde bloemkool met bulgur' vind je op pagina 158.



Gezond en duurzaam eten en drinken met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf helpt jou om gezonder en duurzamer te eten en drinken. Wij hebben voor je uitgezocht welke producten goed zijn voor je gezondheid. Deze producten zorgen voor genoeg energie en de voedingsstoffen die je lichaam nodig heeft. Dat is belangrijk voor nu, maar ook voor je gezondheid in de toekomst.



De Schijf van Vijf helpt je ook om keuzes te maken die beter zijn voor het milieu. Bijvoorbeeld door de aanbevolen hoeveelheden te eten voor de gezondheidswinst en voedingsstoffen, maar niet meer dan dat. En niet te veel buiten de Schijf. En misschien

nog wel belangrijker: door minder vlees te eten en meer plantaardige producten. Zo gaan gezond en duurzaam vaak hand in hand.

Vanaf pagina 212 lees je meer over de Schijf van Vijf.

Wissel lekker af!

Eet jij elke dag anders? Dan ben je goed bezig! Door gevarieerd te eten uit de Schijf van Vijf krijg je namelijk voldoende voedingsstoffen binnen. Elk voedingsmiddel bevat weer andere voedingsstoffen die je nodig hebt. Ook voor het milieu is het goed om te variëren. Producten hebben namelijk een verschillende impact op het milieu als het gaat om bijvoorbeeld waterverbruik en uitstoot van broeikasgassen.

Gevarieerd eten betekent dat je steeds andere keuzes maakt binnen de vakken van de Schijf van Vijf. Je neemt bijvoorbeeld elke dag een andere soort groente voor de avondmaaltijd. Je wisselt af tussen vis, peulvruchten, vlees, ei, noten en vegetarische producten. En je eet de ene dag volkorengranen zoals zilvervliesrijst of volkorenpasta en de volgende dag aardappelen.

De Schijf van Vijf in het kort:

Eet elke dag genoeg uit elk vak. En varieer ook binnen de verschillende vakken.



Neem veel groente en fruit, vooral uit het seizoen.



Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten. Eet meer plantaardig en niet te veel vlees.



Neem genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas, maar niet meer dan de aanbevolen hoeveelheden.



Eet elke dag een handje ongezouten noten.



Kies vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous en zilvervliesrijst.



Ga voor dranken zonder suiker: kraanwater, thee en koffie.



Smeer en bak met zachte of vloeibare oliën en vetten.

Buiten de Schijf van Vijf

Producten zoals snoep, snacks en frisdrank en ook vleeswaren, sauzen en kant-en-klare maaltijden staan niet in de Schijf van Vijf. Ze bevatten veel suiker, zout en verzadigd vet,

of weinig vezels. Iedereen weet wel dat die producten niet goed voor je zijn, dus neem ze niet te veel en niet te vaak. Kijk op pagina 216 voor meer uitleg over de ruimte buiten de Schijf van Vijf.

Baghrir

Baghrir is een Marokkaanse pannenkoek die aan de bovenkant talloze gaatjes bevat en luchtig van smaak is. Vandaar dat dit recept ook wel 1000 gaten pannenkoekjes wordt genoemd.

Dit is een recept van Safia Arkardal van Healthy Food by Safia.

 4 personen  30+ minuten

- 300 gram grof gemalen griesmeel
 - 100 gram bloem
 - 4 theelepels bakpoeder
 - 1 theelepel baking soda
 - 2 theelepels gedroogde gist
 - 2 theelepels vanillesuiker
 - 2 puntjes smeerkaas
 - 2 eetlepels honing
1. Meng alle droge ingrediënten met elkaar in een ruime kom.
 2. Verwarm 700 ml water tot lauwwarm.
 3. Voeg het water toe aan de droge ingrediënten en mix of klop het in 1 minuut tot een glad beslag.
 4. Laat het met een schone theedoek of een deksel erop 15 minuten op een droge warme plek staan.
 5. Verwarm een koekenpan met een antiaanbakbodemp op middelhoog vuur.
 6. Schenk er wat van het beslag in en bak de pannenkoek. Keer de pannenkoek niet om. Hij is klaar als de bovenkant zich gevuld heeft met gaatjes en je geen nat beslag meer ziet.
 7. Bak zo 8 grote pannenkoeken of 16 kleine pannenkoeken en eet ze met een puntje smeerkaas of honing.

Smeerkaas bevat veel zout. Je kunt de smeerkaas ook vervangen door zuivelspread light of verse geitenkaas.

Voedingswaarde per persoon: 410 kcal, 2 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 80 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 2 g vezel, 15 g eiwit, 0,4 g zout



Zoete ontbijtmuffins

 10 stuks  30+ minuten

- 50 gram rozijnen
- 200 gram havermout
- 1 theelepel kaneel
- 2 theelepels bakpoeder
- 2 rijpe bananen
- 2 eieren
- 250 ml halfvolle melk
- 250 gram blauwe druiven
- 2 kiwi's
- 200 ml halfvolle yoghurt

muffinbakvorm en cakevormpjes

1. Verwarm de oven voor op 175 °C.
2. Was de rozijnen en dep ze droog.
3. Meng de havermout met de kaneel en het bakpoeder.
4. Pel de bananen en prak ze fijn.
5. Klop de eieren en de melk door de bananen tot een glad mengsel. Klop dit door de havermout.
6. Voeg de rozijnen toe.
7. Verdeel het beslag over de cakevormpjes en zet ze in de muffinvorm.
8. Bak de muffins in het midden van de hete oven in 25 minuten gaar.
9. Maak het fruit schoon. Halveer de druiven en snijd de kiwi's in halve plakjes.
10. Laat de muffins afkoelen en geef ze met een scheepje yoghurt en vers fruit.

Voedingswaarde per stuk: 180 kcal, 3 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 16 g suikers, 3 g vezel, 6 g eiwit, 0,1 g zout



Mueslipannenkoeken met fruit

Deze gezonde pannenkoeken met appel en perzik zijn een heerlijk en vullend ontbijt.

 4 personen  15-30 minuten

- 100 gram volkorenmeel
 - 2 eieren
 - 200 ml halfvolle melk
 - 1 flinke appel
 - 100 gram muesli, zonder toegevoegd suiker
 - 2 eetlepels vloeibare margarine
 - 2 perziken of nectarines of ander fruit
 - 200 ml halfvolle yoghurt
1. Doe het volkorenmeel in een kom en maak een kuiltje in het midden. Voeg de eieren toe met de melk en klop dit tot een glad beslag.
 2. Was de appel en rasp hem grof. Roer dit direct door het beslag en klop de muesli erdoor.
 3. Verwarm een beetje margarine in een koekenpan en schep er wat beslag in. Bak zo 12 pannenkoeken aan beide zijden lichtbruin en gaar.
 4. Pureer 1 perzik en klop dit door de yoghurt. Snijd de andere perzik in reepjes.
 5. Geef de pannenkoeken met het fruit en de yoghurt.

Bewaar eieren bij voorkeur in de doos in de koelkast, dit voorkomt uitdroging. Ze blijven 4 weken goed. Eieren nemen snel geuren over. Bewaar ze daarom niet in de buurt van sterk ruikende producten.

Voedingswaarde per persoon: 370 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 19 g suikers, 6 g vezel, 15 g eiwit, 0,2 g zout






Kook mee met Maryam

Van het perfecte eitje koken tot kikkererwten roosteren: onze specialist voeding en recepten Maryam Ismaili Shekoh laat je stap voor stap zien hoe het moet in onze video-serie ‘Kook mee met Maryam’.

In de video's komt de basis van het koken aan bod. Handig voor als je een beginnende kok bent of je basiskennis even goed wilt oprisfen. “We hebben voor het maken van deze video's goed gekeken waar mensen op het internet naar zoeken, waar dus echt behoefte aan is. Hoe kook je eieren of rijst bijvoorbeeld”, zegt Maryam.

Omdat de video's draaien om basisvaardigheden denken mensen weleens dat de inhoud te simpel voor ze is, vertelt Maryam: “Dan zeggen ze eerst: jeetje, dit weet toch iedereen. Maar als ze de video dan hebben bekeken, geven ze aan er toch iets van geleerd te hebben of een bepaalde tip toe te passen. Eigenlijk kan iedereen er wel iets uithalen.”



 Playlist: Hoe snij, kook en bewaar ik

Scan de QR-code met je mobiele telefoon. In deze video's laten we je verschillende kooktechnieken zien. Van koken en bakken tot snijtechnieken en bewaren.

Broodje biet

Met dit broodje biet maak je van de lunch iets bijzonders.

 4 personen  30 minuten

- 2 uien
- 1 eetlepel olie
- azijn
- peper
- 2 gare rode bietjes
- hand rucola
- 4 meergranenbroodjes
- halvarine
- 4 eetlepels dikke, halfvolle yoghurt
- 4 plakjes casselerrib
- 1 appel
- broccocress of sterkers

1. Pel de uien en snijd ze in halve ringen.
2. Smoor de ui in de olie in 10 minuten gaar. Maak de ui op smaak met wat azijn en peper en laat het afkoelen.
3. Schil de bietjes en schaaft ze in dunne plakjes.
4. Was de rucola en dep droog.
5. Snijd de broodjes open. Besmeer de onderste helften met de halvarine. Bestrijk de helften met de yoghurt en beleg ze met wat rucola, uiencompote, de casselerrib en de plakjes biet.
6. Was de appel en snijd hem in dunne partjes.
7. Garneer het broodje met de partjes appel, de rest van de uiencompote en een plukje cress.

Bewaar gare rode bietjes nog maximaal 2 dagen in de koelkast.

Voedingswaarde per persoon: 270 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 6 g vezel, 15 g eiwit, 1 g zout, 70 g groente





Charmilla

Dit Marokkaanse recept is gemaakt door Safia Arkardal van Healthy Food by Safia.

 4 personen  30 minuten 

- 5 tomaten
- 1 ui
- 1 rode paprika
- 2 teentjes knoflook
- 6 takjes koriander
- 6 takjes peterselie
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- ½ theelepel gemalen komijnzaad
- ½ theelepel paprikapoeder
- peper
- ½ theelepel kurkuma
- 4 eieren
- 4 stukken Marokkaans bruinbrood of 12 bruine boterhammen

1. Breng een pannetje met water aan de kook.
2. Snijd met een scherp mes een kruis in de bolle kant van de tomaten. Leg de tomaten 30 seconden in het kokende water. Neem ze eruit en trek het velletje eraf. Snijd de tomaten in stukken.
3. Pel de ui en snijd hem in halve ringen. Maak de paprika schoon en snijd hem in reepjes. Pel de knoflook en snijd het klein. Was de koriander en de peterselie en snijd het klein.
4. Verwarm de margarine en fruit hierin de ui en de knoflook zacht.
5. Voeg de paprika, de tomatenblokjes, de tomatenpuree, de kruiden en de specerijen en 500 ml water toe en breng aan de kook. Laat de saus met een deksel op de pan 10 minuten zacht pruttelen.
6. Breek de eieren boven de saus en laat ze met het deksel op de pan in 12 minuten gaar worden.
7. Strooi wat komijnzaad over de eieren en serveer er het brood bij.

Tomatenpuree over? Bewaar het in een afgedekt bakje nog 3 dagen in de koelkast. Of vries de tomatenpuree in kleine porties in en bewaar het maximaal 1 jaar.

Voedingswaarde per persoon: 385 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 8 g vezel, 20 g eiwit, 1,3 g zout, 125 g groente

Bamisoep

Je kunt van alles soep maken, dus ook van bami. Extra lekker met ongezouten pinda's.

 4 personen  15-30 minuten

- 3 eetlepels ongezouten pinda's
- 300 gram volkoren mie
- 150 gram taugé
- 1 Chinese kool
- 2 rode (punt)paprika's
- 4 bosuitjes
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 300 gram kipfilet
- 3 eetlepels olie
- 1 kippenbouillontablet met minder zout
- 2 eetlepels vissaus

Kiemgroenten zoals taugé zijn erg kwetsbaar en maar kort houdbaar. Bewaar het goed afgedekt in de koelkast maximaal 2 dagen.

1. Hak de pinda's grof.
2. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
3. Was de taugé. Maak de rest van de groente schoon.
4. Snijd de Chinese kool in repen en de paprika's in stukjes. Snijd de bosuitjes in ringen en het teentje knoflook in snippers. Houd wat groen van de bosui achter voor garnering.
5. Halveer de peper en snijd 1 helft fijn en 1 helft in ringetjes.
6. Snijd de kipfilet in reepjes.
7. Bak de reepjes kipfilet in de olie bruin.
8. Voeg de Chinese kool, de paprika, de knoflook, de fijngesneden peper en de bosui toe en bak zacht mee. Doe 750 ml water met de bouillontablet erbij en kook dit 5 minuten.
9. Roer de mie en de taugé door de soep en breng weer aan de kook.
10. Maak op smaak met de vissaus en roer de achtergehouden bosui en ringetjes peper erdoor.
11. Strooi aan tafel de pinda's over de soep.

Voedingswaarde per persoon: 575 kcal, 20 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 10 g vezel, 35 g eiwit, 0,8 g zout, 200 g groente



Vega-variant

Neem in plaats van kip in totaal 125 gram ongezoeten pinda's. Hak de helft heel fijn en roer dit door de soep. Hak de rest grof en strooi over het gerecht aan tafel.





Kies vaker voor vegetarisch

Eet jij elke week een paar keer vegetarisch? Dan ben je goed bezig, voor jezelf en het milieu. Minder vlees eten is namelijk beter voor je gezondheid. En minder vlees eten leidt ook tot minder uitstoot van broeikasgassen, waardoor het milieu minder wordt belast. Vind je het lastig om te minderen met vlees? Onze tips helpen je verder op weg.

Beter voor het milieu

We begrijpen dat een stukje vlees op z'n tijd lekker is. Maar veel vlees eten is heel belastend voor het milieu. Dat geldt vooral voor rood vlees, dat komt van runderen, varkens, schapen en geiten.

Van al het voedsel zorgen vlees en zuivel voor de meeste uitstoot van broeikasgassen: zo'n 50% van de uitstoot die komt door ons eten. Dat komt omdat dieren broeikasgassen uitstoten via hun mest, boeren en scheten. Ook is er veel land, water en voer nodig voor veehouderij. Dat voer komt vaak van ver, zoals soja uit Zuid-Amerika. Voor het verbouwen van veevoer wordt vaak bos gekapt.

Door minder vlees te eten en niet meer zuivel te nemen dan de aanbevolen hoeveelheden,

help je het milieu. Door één dag per week vlees te laten staan, verlaag je de klimaatimpact van je voedingspatroon met al gauw 5 tot 10%.

Beter voor je gezondheid

Voor je gezondheid hoef je niet per se vlees te eten. Er zitten nuttige voedingsstoffen in vlees, maar die kun je ook uit andere producten halen. Vlees kun je goed vervangen door ei, peulvruchten, tofu, tempé en noten. Wissel af tussen die producten om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen.

Ook heb je een lager risico op hart- en vaatziekten bij een eetpatroon met minder vlees en meer plantaardige producten. Het eten van veel bewerkt vlees en rood vlees hangt juist samen met een hoger risico op een beroerte, diabetes type 2, darmkanker en longkanker.

Maximaal 500 gram per week

Wil je vlees eten? Ga dan voor mager onbewerkt vlees, dat staat in de Schijf van Vijf. Denk aan kipfilet en (extra) mager gehakt. Qua hoeveelheid zit je goed tussen de 0 en 500 gram vlees per week. We adviseren dus om niet meer dan 500 gram vlees per week te eten, waarvan maximaal 300 gram rood vlees. Vleeswaren en snacks tellen ook mee. Er geldt geen minimum-advies voor vlees: je kunt prima zonder als je het goed vervangt.

Stap voor stap minderen

Vind je het lastig om minder vlees te eten? Bedenk dat elke stap telt. Misschien werkt het voor jou om vlees op bepaalde dagen te laten staan, of om eerst te minderen met een kleinere portie vlees. Zo kun je stap voor stap opschuiven naar minder vlees eten. Of misschien wissel je vaker rood vlees in voor kip, wat een lagere milieubelasting heeft.

Tips om minder vlees te eten

1. Kleinere porties vlees

Wil je vlees in je maaltijd niet helemaal missen? Probeer dan eens minder vlees te gebruiken in een gerecht en dat aan te vullen met een plantaardig product. Denk aan: een pastasaus met een kleinere portie mager gehakt, aangevuld met linzen. Of nasi met minder kip, aangevuld met pinda's of ei. Of een wrap met minder vlees, aangevuld met bonen. Je kunt de hoeveelheid vlees steeds wat kleiner maken, terwijl je meer van het plantaardige product toevoegt.

2. Vaste dag zonder vlees

Het kan helpen om elke week een of meerdere dagen te kiezen waarop je vlees laat staan. Op die dag(en) neem je geen vleeswaren op brood, geen snacks met vlees en eet je 's avonds een vegetarisch gerecht. Je kunt in huis briefjes ophangen die je helpen herinneren aan je voornemen. Bijvoorbeeld: "Maandag en zaterdag eet ik vegetarisch."

3. Kies een goede vervanger

Peulvruchten, noten, tofu, tempé en ei zijn goede vleesvervangers. Vind je het lastig om daarmee een gerecht te bedenken? Kijk dan eens op www.voedingscentrum.nl/recepten voor inspiratie of meld je aan voor onze wekelijkse nieuwsbrief Vegetarische favorieten. Je kunt ook kiezen voor kant-en-klare vleesvervangers, zoals vegetarische balletjes of burgers. In de 'Kies Ik Gezond?'-app zie je of zo'n vleesvervanger een gezonde keuze is.

4. Wissel van rund naar kip

Eet je nu vaak rood vlees? Kies dan eens vaker voor kip. Dit helpt om de milieupact te verlagen. Van alle vleessoorten heeft kippenvlees het minste invloed op het klimaat, rundvlees het meest. Varken zit daar tussenin. Ook voor je gezondheid is het beter om minder rood vlees te eten.

Lehdes

Deze makkelijke en supersmaakvolle Marokkaanse linzenstoof heeft Safia Arkardal van Healthy Food by Safia voor ons gemaakt.

 4 personen  30+ minuten 

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 8 takjes peterselie
- 8 takjes koriander
- 300 gram gedroogde bruine linzen
- 3 eetlepels olie
- 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
- ½ blik tomatenblokjes zonder zout (200 gram)
- 1 theelepel kurkuma
- 1 theelepel gemalen komijnzaad
- 1 theelepel gemberpoeder
- zwarte peper
- 4 tomaten
- 2 groene of rode paprika's
- ½ komkommer
- 10 groene of zwarte olijven
- 2 eetlepels azijn
- 1 Marokkaans volkorenbrood of 8 volkoren boterhammen

1. Pel de uien en de knoflook en snijd ze fijn. Houd een flinke lepel gesneden ui achter voor de salade.
2. Was de peterselie en koriander en snijd de blaadjes fijn.
3. Doe de linzen in een zeef en was ze goed.
4. Verwarm de olie in een pan en fruit de ui en de knoflook. Bak de tomatenpuree kort mee.
5. Voeg de peterselie, koriander, de tomatenblokjes, de kurkuma, komijn, gemberpoeder, peper, de linzen en 800 ml water toe. Breng aan de kook en laat de linzen met de deksel op de pan in 30 minuten gaar worden.
6. Maak de tomaten en de paprika's schoon. Was het stuk komkommer.
7. Snijd de tomaten, de paprika's en de komkommer in blokjes.
8. Snijd de olijven klein en meng ze samen met de achtergehouden ui en wat azijn door de groente.
9. Serveer de gestoofde linzen met de salade en Marokkaans brood.

Doe de rest van de tomatenblokjes in een koelkastdoosje en bewaar nog maximaal 3 dagen in de koelkast. In de diepvries zijn ze nog 3 maanden houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 625 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 85 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 25 g vezel, 30 g eiwit, 1,6 g zout, 200 g groente



Vega-variant

Vervang de vis door 300 gram tofublokjes. Marineer de tofu 10 minuten met een beetje citroensap, een uitgeperst teentje knoflook, peper en Italiaanse kruiden.



Spaghetti met kabeljauw en paprika

Pasta met vis, het zou gerust wat vaker op het menu mogen staan.

 4 personen  15-30 minuten

- 400 gram volkoren spaghetti
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 rode paprika's
- 400 gram kabeljauwfilet
- 3 eetlepels vloeibare margarine
- peper
- paprikapoeder
- 300 gram diepvries doperwtjes
- citroensap (optioneel)

1. Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel de uien en de knoflook en snijd ze in snippers.
3. Maak de paprika's schoon en snijd ze in kleine blokjes.
4. Snijd de vis in blokjes.
5. Verwarm de margarine in een koekenpan en fruit de ui glazig.
6. Voeg dan de knoflook toe en fruit kort mee.
7. Voeg de paprika en vis toe en bestrooi met peper en paprikapoeder.
Roer het geheel een aantal keer tot de vis gaar is.
8. Voeg de doperwten toe en warm kort mee.
9. Serveer met de spaghetti en breng eventueel op smaak met wat citroensap.

Bewaar verse vis zo dicht mogelijk bij het vriespunt. Afdgedekt in de koelkast is verse vis 1 dag houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 620 kcal, 9 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 85 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 15 g vezel, 40 g eiwit, 0,3 g zout, 175 g groente



Volkorenwraps met kidneybonen

 4 personen  30+ minuten 

- 1 flinke ui
 - 1 teentje knoflook
 - 3 gele en/of rode paprika's
 - 1 klein rood pepertje
 - 1 grote pot of blik kidneybonen (uitlekgewicht 500 gram)
 - 1 klein blikje maïs zonder zout (uitlekgewicht 140 gram)
 - 2 eetlepels olijfolie
 - 1 blik tomatenblokjes zonder zout
 - 6 bladen ijsbergsla
 - ½ bosje koriander
 - 4 grote of 8 kleine volkoren tortilla wraps
 - 4 eetlepels geraspte 30+ kaas
 - 4 eetlepels halfvolle yoghurt
1. Pel de ui en de knoflook en snijd dit klein.
 2. Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes. Maak het pepertje schoon en snijd het klein.
 3. Spoel de kidneybonen af en laat ze uitlekken.
 4. Laat de mais uitlekken.
 5. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de knoflook glazig. Bak de paprika's en het pepertje mee.
 6. Voeg de maïs, de kidneybonen en de tomatenblokjes toe en laat de chili 10 minuten zacht pruttelen.
 7. Was de ijsbergsla en snijd de bladen in smalle reepjes.
 8. Was de koriander en knip de blaadjes klein.
 9. Verwarm de wraps in een droge koekenpan.
 10. Maak het chilimengsel op smaak met de koriander.
 11. Verdeel de reepjes ijsbergsla, het chilimengsel, de geraspte kaas en de yoghurt over de wraps en rol ze op.

Bewaar tortilla wraps goed verpakt nog 2 dagen in de koelkast.

Leg tussen iedere wrap een stukje plasticfolie, verpak ze in een diepvrieszakje en vries ze in. Zo is 1 wrap makkelijk uit de vriezer te halen.

Ze zijn nog 6 maanden te bewaren in de diepvries.

Voedingswaarde per persoon: 540 kcal, 10 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 75 g koolhydraten, waarvan 18 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 1,1 g zout, 200 g groente



Ierse stampot

Stampotvariantie, deze Ierse variant is om te smullen dankzij de groene kool.

 4 personen  30+ minuten 

- 1,2 kg aardappelen
- 1 groene kool of 800 gram gesneden groene kool
- 1 prei
- 2 eetlepels vloeibare margarine
- 100 gram walnoten
- 250 ml halfvolle melk
- peper, nootmuskaat
- tijm

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20-25 minuten gaar.
2. Maak de kool schoon en snijd hem in smalle repen.
3. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
4. Verwarm de margarine en roerbak hierin de groene kool en de prei in 8 minuten gaar.
5. Breek de walnoten in stukjes.
6. Breng de melk aan de kook.
7. Maak van de gare aardappelen met de hete melk, peper en nootmuskaat een puree.
8. Meng de geroerbakte groente erdoor en maak op smaak met wat tijm en nootmuskaat.
9. Strooi aan tafel de walnoten erover.

Bewaar aardappelen bij voorkeur op een droge, donkere en koele plek. Op een te lichte plek, ontstaat de giftige stof solanine en worden ze groen. Groene aardappelen kun je beter niet eten.

Als aardappelen te warm worden bewaard gaan ze uitlopen. De aardappels kun je nog eten als je de uitlopers verwijdert en het plekje eraf snijdt.

Voedingswaarde per persoon: 530 kcal, 25 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 10 g vezel, 15 g eiwit, 0,2 g zout, 200 g groente

Poké bowl met zalm

Niet halen maar zelf maken!

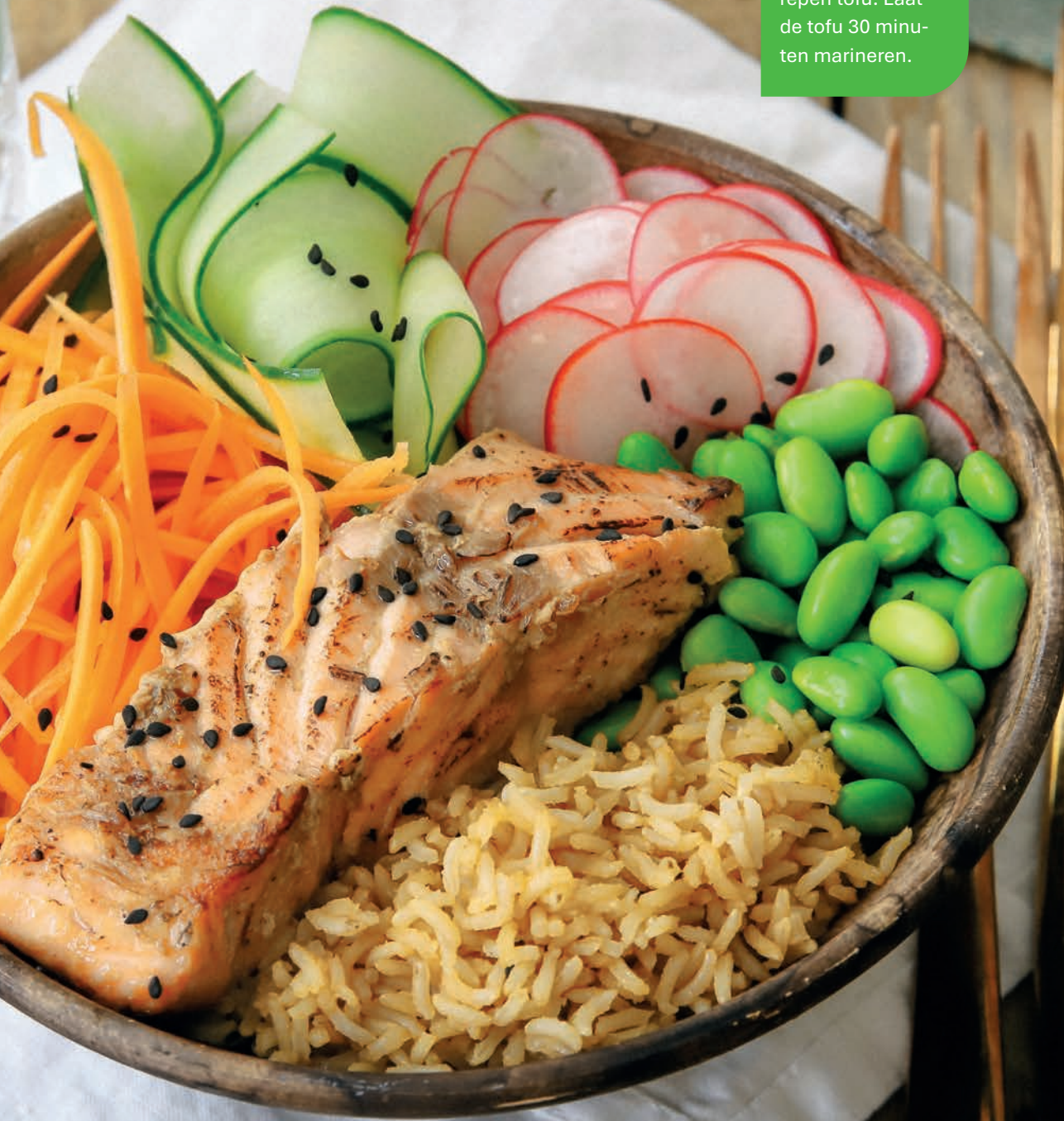
 4 personen  30+ minuten

- stukje gemberwortel (grootte van 1 flinke duim)
 - 2 teentjes knoflook
 - 4 eetlepels sojasaus met minder zout
 - 2 eetlepels zonnebloemolie
 - 4 zalmfilets
 - 300 gram volkoren basmatitijst
 - 2-3 eetlepels (rijst)azijn
 - 1 kleine komkommer
 - 1 bosje radijs
 - 1 winterwortel
 - 2 eetlepels sesamololie
 - 200 gram edamame boontjes
 - ½ eetlepel zwart sesamzaad
1. Schil het stukje gemberwortel en rasp het fijn.
 2. Pel de knoflook en snijd de teentjes fijn.
 3. Meng de sojasaus en de zonnebloemolie erdoorheen.
 4. Voeg de zalmfilets toe, dek af en laat 10 minuten in de koelkast marineren.
 5. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar en spoel goed af met koud water.
 6. Meng 1-2 eetlepels rijstazijn door de rijst.
 7. Was de komkommer en snijd hem over de lengte in plakken met een kaasschaaf of rasp.
 8. Maak de radijsjes schoon en snijd ze in dunne plakjes.
 9. Schrap de wortel en rasp hem grof.
 10. Meng 1-2 eetlepels rijstazijn en de sesamololie door de groente.
 11. Verhit een koekenpan en bak de zalmfilets aan elke kant 3 minuten.
 12. Verdeel de rijst over 4 kommen en verdeel de zalm, komkommer, radijs, wortel en edamame boontjes erover.
 13. Bestrooi met zwart sesamzaad.

Voedingswaarde per persoon: 695 kcal, 25 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 10 g vezel, 35 g eiwit, 1,4 g zout, 200 g groente

Vega-variant

Vervang de zalmfilet door 4 dikke repen tofu. Laat de tofu 30 minuten marineren.



Aardappelsalade met sperziebonen en walnoten

 4 personen  30+ minuten 

- 1 kg aardappelen (vastkokend)
 - 300 gram sperziebonen
 - 4 eieren
 - 2 rode paprika's
 - 250 kerstomaatjes
 - 3 lente-uitjes
 - 3 augurken
 - 50 gram walnoten
 - 4 theelepels mosterd
 - 3 eetlepels olie
 - 70 ml halfvolle yoghurt
 - 1 citroen
1. Was de aardappelen en snijd ze in stukken.
 2. Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal.
 3. Kook de aardappelen en sperziebonen in dezelfde pan in een klein laagje water in 10 minuten gaar.
 4. Kook de eieren hard.
 5. Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.
 6. Was de kerstomaatjes en halveer ze.
 7. Was de lente-uitjes en snijd ze in smalle ringen.
 8. Snijd de augurken klein.
 9. Hak de walnoten grof.
 10. Maak een dressing in een saladekom van de mosterd, de olie, de yoghurt en wat citroensap.
 11. Giet de aardappelen en sperziebonen af.
 12. Laat de eieren schrikken, pel ze en snijd ze in parten.
 13. Meng de aardappelen en sperziebonen door de dressing en voeg de groente, de augurken en de walnoten toe.
 14. Meng de ingrediënten goed door elkaar en laat koud worden.
 15. Garneer met de parten ei.

Bewaar augurken in een gesloten pot in de koelkast. Gebruik een schone vork om een augurk uit de pot te nemen. Dit voorkomt besmetting met bacteriën en schimmels.

Voedingswaarde per persoon: 525 kcal, 25 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 10 g vezel, 20 g eiwit, 0,6 g zout, 175 g groente



Incir Uytmasi

Deze Turkse vijgenpudding is makkelijk te bereiden. Daarna is het een kwestie van een nachtje slapen, zodat de smaak van de vijgen in de melk trekt. Dit is een recept van Emine Taskiran.

 4 personen  30+ minuten

- 16 gedroogde vijgen
- 1 liter halfvolle melk
- 12 halve walnoten
- 4 eetlepels granaatappelpitten
- ½ theelepel kaneel

1. Week de vijgen een uur in heet water.
2. Snijd de vijgen in kleine stukjes.
3. Verwarm de melk (niet koken), voeg de vijgen toe en wacht een paar minuten.
4. Prak of pureer de vijgen fijn.
5. Doe het mengsel in 4 schaaltjes of glazen, laat het afkoelen en bewaar het 8 uur afgedekt in de koelkast.
6. Rooster de walnoten in een droge koekenpan.
7. Serveer met geroosterde walnoten, granaatappelpitten en kaneel.

Voedingswaarde per persoon: 480 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 52 g suikers, 9 g vezel, 15 g eiwit, 0,3 g zout



Gezonde wafels met sinaasappel en ricotta

Als ontbijt, lunch of toetje.

 4 personen  15-30 minuten

- 1 ei
- 200 ml halfvolle melk
- 75 gram bloem
- 125 gram volkorenmeel
- 1 theelepel bakpoeder
- ¼ theelepel vanille aroma
- ½ banaan
- 1 sinaasappel
- ¼ theelepel kaneel
- 4 eetlepels ricotta
- ½ theelepel olie

wafelijzer, tosti-ijzer of grillpan

Van dit beslag zijn 4 grote wafels te maken of 6 kleintjes.

1. Breek het ei in een kom en klop het luchtig.
2. Voeg de melk, bloem, volkorenmeel, bakpoeder en vanille aroma toe en mix tot een glad beslag.
3. Prak de banaan en voeg toe aan het beslag.
4. Was de sinaasappel en rasp van een kwart de schil. Meng dit samen met de kaneel door de ricotta.
5. Pel de sinaasappel en snijd hem in kleine stukjes.
6. Vet het wafelijzer in en verhit hem.
7. Bak de wafels tot ze gaar zijn, dit duurt 4-7 minuten.
8. Laat de wafels wat afkoelen en top ze af met de ricotta en sinaasappelstukjes.

Bewaar ricotta in een afgesloten bakje nog 4 dagen in de koelkast. Gebruik een schone lepel om wat uit het bakje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels.

Voedingswaarde per persoon: 265 kcal, 6 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 40 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 5 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout



Popcorn

Laat een (braad)pan met een dikke bodem en een passend deksel heet worden. Bestrijk de bodem met een beetje **olie**. Strooi er **een hand pofmaïs** in en doe het deksel op de pan. Laat de maïs in een paar minuten poffen. Wacht tot het pofgeluid grotendeels is gestopt. Neem de pan van het vuur. Strooi er wat **cajunkruiden, (gerookt) paprikapoeder of ras el hanout** over.

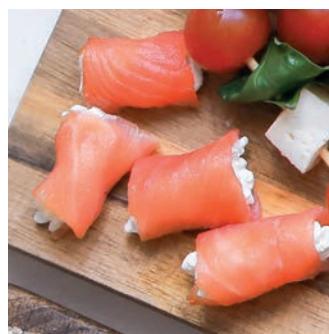
Voedingswaarde per persoon:
10 kcal, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 0 g koolhydraten, waarvan 0 g suikers, 0 g vezel, 0 g eiwit, 0 g zout



Doperwtenspread

Kook **100 gram diepvries doperwtjes** in een bodempje water gaar en laat ze afkoelen. Maak **2 bosuitjes** schoon en snijd ze in stukken. Pureer de doperwtjes met de bosuitjes en **2 theelepels geraspte mierikswortel (potje)** met een staafmixer. Klop er **100 ml dikke halfvolle yoghurt** door. Dip er **repen groente** in.

Voedingswaarde per persoon:
45 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 7 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 2 g vezel, 3 g eiwit, 0,1 g zout



Zalmrolletjes

Meng **100 gram hüttenkäse** met wat **dille of kleingesneden basilicum** en wat **peper**. Snijd **100 gram gerookte zalm** in 10 repen. Beleg de zalm met het mengsel en rol dit op.

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



Rode bieten hummus

Vrolijke twist aan het originele hummus recept.

 10 personen  15 minuten 

- 1 klein blikje kikkererwten (uitlekgewicht 130 gram)
- 1 gekookte bietje (100 gram)
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel gemalen komijnzaad
- 2 eetlepels tahin
- peper

1. Giet de kikkererwten af en vang het vocht op.
2. Schil het bietje. Pel het teentje knoflook. Snijd het bietje en de knoflook in stukjes.
3. Doe de kikkererwten samen met de biet, knoflook, komijn, de tahin en wat peper in een blenderbeker of een keukenmachine.
4. Voeg een scheut kikkererwtenvocht toe zodat de kikkererwten makkelijk gepureerd kunnen worden. Pureer dit tot een gladde hummus.
5. Dip er snackgroente of reepjes volkorenbrood in.

Bewaar de hummus afgedekt nog 3 dagen in de koelkast. Hummus kun je goed invriezen. Het is dan 3 maanden houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 45 kcal, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 2 g vezel, 2 g eiwit, 0,1 g zout



Kayisi Tatlisi

Dit gevulde abrikozenhapje werd gemaakt door Gülsah Kayar van Nutry.

 10 stuks  30 minuten 

- 10 gedroogde abrikozen
- 4 eetlepels Turkse slagroom (kaymak) of zure room
- 2 theelepels honing
- 25 gram pistachenoten, ongezoeten

1. Was de abrikozen en laat ze 10 minuten in heet water wellen.
2. Laat de abrikozen afkoelen.
3. Roer de room los en voeg de honing toe.
4. Hak de pistachenootjes fijn.
5. Vul de abrikozen met het roommengsel en dip ze daarna in de pistachenootjes.

Gülsah: “Het originele recept bevat veel suiker doordat de abrikozen eerst worden gekookt in water met suiker. Maar dat is nergens voor nodig. De pistachenoten maken het helemaal af. Dit recept laat zien dat je met minder suiker een net zo lekker en nog steeds traditioneel hapje op tafel kunt zetten.”

Tip: ben je klaar voor nog minder suiker, gebruik dan minder honing.

Voedingswaarde per stuk: 55 kcal, 2 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 7 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 2 g vezel, 1 g eiwit, < 0,1 g zout



Hibiscus-ijsthee met frambozen en rozemarijn

 4 personen  30+ minuten

- 1-2 zakjes hibiscusthee
- 50 gram frambozen
- 4 takjes rozemarijn
- 8 ijsklontjes

1. Zet thee van 800 ml water met de theezakjes. Laat de thee afkoelen en goed koud worden.
2. Was de frambozen.
3. Rijg de frambozen voorzichtig aan de takjes rozemarijn.
4. Schenk de koude thee in glazen en plaats de takjes erin.
5. Voeg de ijsklontjes toe.

Voedingswaarde per persoon: 8 kcal, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 0 g vezel, 0 g eiwit, < 0,1 g zout





Kruidenkoffie met kaneelschuim

 4 personen  10 minuten

- 3 zwarte peperkorrels
- 2 kruidnagels
- 150 ml halfvolle melk
- 1 theelepel kaneel
- 4 kopjes sterke koffie

1. Kneus de peperkorrels met een lepel.
2. Laat de peperkorrels en de kruidnagels in 50 ml water (tegen de kook aan) trekken.
3. Meng de melk met de kaneel in een hoge maatbeker. Klop met een staafmixer de melk tot schuim. Houd de maatbeker al kloppend wat scheef voor mooi schuim.
4. Laat de melk in de magnetron in 1 minuut op vol vermogen heet worden.
5. Verdeel de koffie over 4 mokken en schenk het water door een zeefje erbij.
6. Verdeel het melkschuim erover.

Voedingswaarde per persoon: 25 kcal, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 3 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 0 g vezel, 2 g eiwit, < 0,1 g zout

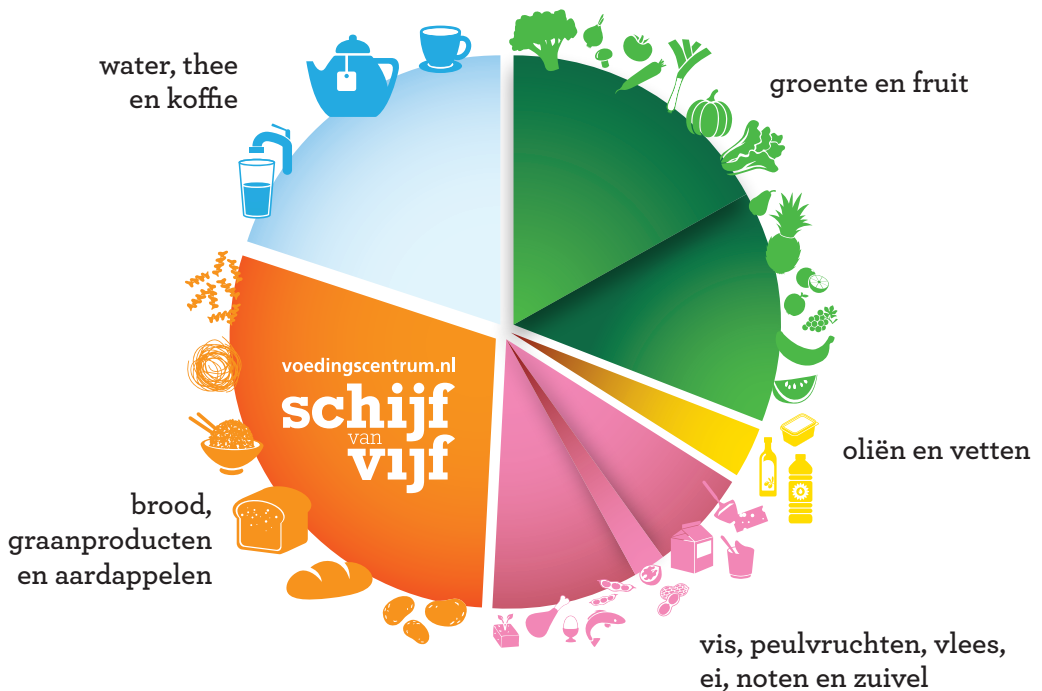
Goed eten met de Schijf van Vijf

Met de recepten in dit boek eet je volgens de Schijf van Vijf. Maar wat houdt dat eigenlijk in? De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol lekkere producten. Dit zijn goede keuzes voor jou én het milieu. Eet elke dag de aanbevolen hoeveelheden uit elk vak en wissel daarbij af tussen producten. Zo krijg je alles binnen wat je lichaam nodig heeft!

Wat staat er in de Schijf van Vijf?

De Schijf van Vijf laat zien wat we je vooral adviseren om te eten. Buiten de Schijf van Vijf staat wat er een klein beetje bij kan. Iedereen kan de Schijf van Vijf op eigen wijze invullen. Wat je smaak, voorkeur of culturele achtergrond ook is.

Ook als je een ziekte of aandoening hebt, is de Schijf van Vijf een goede basis om gezond te eten. Bijvoorbeeld bij diabetes type 2 of bij hart- en vaatziekten. Als je niet tegen bepaalde producten kunt, zoals melk of gluten, kan een diëtist helpen om andere keuzes te maken.



Video: Wat staat er in de Schijf van Vijf?



Scan de QR-code en bekijk onze video over de vakken van de Schijf van Vijf.



Groente

Alle soorten verse groente, voorgesneden groente, diepvriesgroente en groente in blik en glas (zonder toegevoegd suiker en zout).



Fruit

Alle soorten vers fruit, voorgesneden fruit en fruit uit de diepvries. Gedroogd fruit zonder toegevoegd suiker (niet meer dan een handje per dag).



Oliën en vetten

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.



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.



Water, thee en koffie

(Kraan)water, zwarte en groene thee en gefilterde koffie zonder suiker.



Gratis hulpmiddelen

We hebben ook handige apps en andere digitale tools om je te helpen bij het kiezen voor gezond en duurzaam eten. Ze zijn gratis te gebruiken. Waar ga jij mee aan de slag?



Mijn Eetmeter

In dit online eetdagboek kun je bijhouden wat je dagelijks eet en drinkt. Zo krijg je inzicht in hoeveel calorieën en voedingsstoffen je binnenkrijgt. Ook kun je zien of wat je eet in de Schijf van Vijf staat.



Receptenapp 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. Je kunt ook een weekmenu en boodschappenlijst samenstellen.



'Kies Ik Gezond?'-app

Gezonder kiezen op basis van wat jij belangrijk vindt? Met de 'Kies Ik Gezond?'-app scan, zoek en vergelijk je producten. Je bepaalt zelf waar je op wilt letten. Bijvoorbeeld zout, verzadigd vet of suiker. De app helpt je kiezen.

Scan de QR code en ga direct naar onze pagina apps en tools.



Nog meer recepten

Op www.voedingscentrum.nl/recepten kun je kiezen uit meer dan 2.000 recepten. Zoek op een ingrediënt of stel je favoriete filter in. Ook kun je je aanmelden voor het Menu van de Week of de Vegetarische favorieten. Je ontvangt dan elke week nieuwe inspiratie in je mailbox.

Check ons YouTube-kanaal www.youtube.com/voedingscentrum voor een grote selectie aan recepten-video's. We laten je zien hoe je stap voor stap de lekkerste gerechten maakt.

Het Eetmaatje helpt porties afmeten

Kook jij al met het Eetmaatje? Dat is een handige maatbeker voor rijst, verschillende soorten pasta en couscous. Als je het Eetmaatje gebruikt, kun je porties gemakkelijker afmeten. Dat helpt om verspilling tegen te gaan. En het zorgt ervoor dat je niet te veel eet. Dat is niet alleen goed voor je gezondheid en het milieu, maar ook voor je portemonnee!

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



Receptenindex

A

Aardappel-bloemkoolcurry met bief **132**

Aardappelpizza **73**

Aardappelpuree met van alles **80**

Aardappelsalade met sperziebonen
en walnoten **150**

Aardbeienflip **170**

Aardbeiensandwich met munt **41**

Abrikozenyoghurt met muesli **12**

Arabische sperzieboontjes **103**

Arros moro met komkommer-
ananassalade **142**

Aubergine-aardappelomelet **92**

Aubergine met tofu, gevulde **91**

Avocadospread **37**

B

Baghrir **16**

Bakbanaan met gerookte makreel en
spitskool **88**

Bamisoep **70**

Bananacoffee frappé **204**

Bloemkoolsalade met kip en walnoten **87**

Bloemkool, kruidig geroosterde met
bulgur **158**

Borsjt **119**

Bowlfood met couscous en zalm **107**

Broccolicouscous met tomatensaus en
eieren **146**

Broodje biet **52**

Broodje hummus, wortel en rettich **56**

Broodje Surinaamse sardientjes **38**

Bruschetta met tomaat **193**

Buddha bowl met lupinebonen **131**

Burger met groente en yoghurt dip **128**

C

Charmilla **59**

Citroenkwardaart **163**

Couscous met dadels en
gemarineerde kip **96**

Curry van aardappel met doperwtjes
en parten ei **135**

D

Dadels, gevulde **185**

Doperwtenspread **37** en **181**

E

Ei in een potje **15**

F

Fajita's met kip en avocado **116**

Fusilli met ratatouille en noten **112**

G

Gado gado **123**

Gegrilde groente **37**

Gegrilde perzik en abrikoos met
rozenyoghurt **174**

Gekaramelliseerde tomaatjes met witte
bonenpuree en paddenstoelen **138**

Geroerbakte visreepjes met groente **115**

Geroosterd mueslibrood met peer **27**

Vervolg receptenindex

Geroosterde kikkererwten **V** 180

Gestoofde kip met abrikozen 76

Gestoofde pruimen **V** 177

Gevulde aubergine met tofu **V** 91

Gevulde dadels **V** 185

Gevulde vleesrolletjes 108

Gezonde wafels met sinaasappel
en ricotta **V** 169

Glüh-tee **V** 203

Granola met gedroogd fruit **V** 31

Groente, gegrilde **V** 37

H

Hartverwarmende pompoensoep **V** 63

Havermoutpap met gebakken
banaan **V** 24

Hibiscus-ijsthee met frambozen
en rozemarijn **V** 208

I

Ierse stampot **V** 111

Incir Uytmasi **V** 167

Italiaans vispotje met krieltjes 120

K

Kayisi Tatlisi **V** 194

Kikkererwten, geroosterde **V** 180

Kip met abrikozen, gestoofde 76

Kruidenkoffie met kaneelschuim **V** 211

Kruidenomelet **V** 180

Kruidig geroosterde bloemkool met
bulgur **V** 158

L

Lehdes **V** 84

Loempiaatjes, zachte met groente 189

M

Macaroni met romige champignons en
noten **V** 141

Makreelspread **V** 37

Mango met sinaasappel **V** 173

Mazagran **V** 207

Mie met groente en tempé **V** 79

Mueslibrood, geroosterd met peer **V** 27

Mueslipannenkoeken met fruit **V** 28

N

Notenburger **V** 154

O

Omelet met pit **V** 55

Ontbijtmuffins, zoete **V** 20

Overnight oats met pindakaas **V** 23

P

Paprikaspread **V** 37

Paprika-tomatensoep met linzen **V** 153

Pastinaak met aardappelpuree en
tofu **V** 145

Perzik en abrikoos, gegrilde met
rozenyoghurt **V** 174

Pilav met dadels, vleesreepjes en
broccoli 149

Poké bowl met zalm 124

Pompoensoep, hartverwarmende **V** 63

Pompoenstampot met pittige tofu **V** 83

Popcorn **V** 181

Pruimen, gestoofde **V** 177

Q

Quesadilla's met maïs en bonen **V** 42

R

Rijst met linzen en pompoencurry **V** 69

Rode bieten hummus **V** 190

Rode kool met gehaktballetjes 127

S

Sandwich tonijnsalade 60

Spaanse aardappeltjes met ei **V** 157

Spaghetti met kabeljauw en paprika 95

Stoofpot, winterse met hazelnoten **V** 104

Surinaamse mie met kip 100

T

Tiktok wrap met spinazie en
geitenkaas **V** 48

Tomaatjes, gekaramelliseerde met witte
bonenpuree en paddenstoelen **V** 138

Tortillapuntjes met paprika **V** 186

Turks puntje **V** 185

Tzatziki **V** 180

V

Visreepjes, geroerbakt met groente 115

Vleesrolletjes, gevulde 108

Volkorenwraps met kidneybonen **V** 99

W

Wafels met sinaasappel en ricotta **V** 169

Winterse stoofpot met hazelnoten **V** 104

Wortelsoep met gebakken lente-ui **V** 51

Wraprolletjes met gerookte zalm 197

Y

Yoghurt met mango **V** 164

Yoghurt met muesli, appel en
rozijnen **V** 19

Yoghurt-spinaziedip **V** 185

Z

Zachte loempiaatjes met groente 189

Zalmrolletjes **V** 181

Zoete ontbijtmuffins **V** 20