






Lekker voor weinig

Minder uitgeven aan je dagelijkse boodschappen, maar wel lekker en gevarieerd eten? Met de recepten in dit boek zet je een heerlijke maaltijd op tafel en hoef je toch niet diep in de buidel te tasten.

Alle gerechten zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf en de hoofdgerechten kosten ongeveer € 2,50 per persoon. Je eet dus lekker, voordelig, duurzaam en gezond! Wil je nog meer besparen op je uitgaven? Lees dan vooral onze tips om slimmer in te kopen, te koken en je eten te bewaren.

Volg het Voedingscentrum op:     

www.voedingscentrum.nl



LEKKER VOOR WEINIG

budgetrecepten en bespaartips



Receptenwijzer

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

€ = prijs per persoon

V = recept zonder vlees of vis

Colofon

Copyright © 2023, Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag, 6e druk

NUR: 441

Niets uit deze uitgave mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt worden door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Voedingscentrum Nederland.

Hoewel aan de samenstelling en productie van deze uitgave alle zorg is besteed, aanvaardt Stichting Voedingscentrum Nederland geen enkele aansprakelijkheid voor schade voortvloeiend uit een eventuele foutieve vermelding in deze uitgave.

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.

Inhoud

Lekker voor weinig	4
Inzicht in je uitgaven	5
Eten wat je nodig hebt	6
Slim kopen	10
Groente- en fruitkalender	14
Slim koken	17
Koken als een chef met restjes	20
Slim bewaren	24
Recepten	30
Ontbijt	32
Voor- en lunchgerechten	37
Hoofdgerechten	46
Sauzen en dressings	96
Nagerechten	100
Dagmenu's	106
Receptenindex	108
Receptenindex op basis van restjes	110

Lekker voor weinig

Wil of moet jij geld besparen op je eten? We denken graag met je mee. We geven in dit boek allemaal tips. En we hopen dat al deze tips bij elkaar een verschil maken. Met de recepten en dagmenu's in 'Lekker voor weinig' zet je een betaalbare en gezonde maaltijd op tafel. Alle gerechten zijn gebaseerd op de Schijf van Vijf.

Makkelijke budgetrecepten €

De recepten in dit boek zijn eenvoudig te maken. Ook door de minderervaren koks. Een hoofdgerecht kost ongeveer € 2,50 per persoon. We zetten de gemiddelde prijs bij elk recept.

Slimme bespaartips

In dit boek krijg je ook bespaartips voor je boodschappen. Wie thuis en in de winkel goed oplet, geeft al snel minder geld uit. Als je slim koopt, kookt en bewaart – en daardoor geen eten verspilt – kun je jaarlijks zo'n € 138,- besparen per persoon. Een gezin van 4 personen kan zo ruim 550 euro per jaar besparen.

Hoe zijn de prijzen in dit boek tot stand gekomen?

De prijzen in dit boek die bij de recepten en de dagmenu's staan, zijn richtprijzen. Het zijn gemiddelden van de (eigen) merkproducten van drie supermarktketens en berekend in het voorjaar van 2023. Prijzen van producten als groente en fruit kunnen per seizoen verschillen. De werkelijke kosten kunnen dus hoger of lager uitvallen.



Inzicht in je uitgaven

Hoeveel geld geef je eigenlijk uit aan eten en drinken? Om beter te weten waarop je kunt besparen, is het handig om inzicht te hebben in je uitgaven. Dit doe je door een tijdje precies bij te houden wat je uitgeeft. Vergelijk jouw uitgaven met de kosten hieronder. Dan zie je of je nog kunt besparen.

Wat kost je eten?

Hoeveel ben je kwijt aan een gezonde maaltijd die past binnen de Schijf van Vijf? En wat kost een verantwoord tussendoortje? Hieronder zie je wat de dagelijkse kosten zijn van eten voor mensen van verschillende leeftijden.

Dagelijkse minimale kosten eten per persoon*

	ontbijt	2e brood- maaltijd	warme maaltijd	tussen- doortjes	totaal
kind 1-3 jaar	0,88	1,05	0,88	0,30	3,11
kind 4-8 jaar	1,16	1,28	1,40	0,55	4,39
kind 9-13 jaar	1,73	2,15	2,16	1,04	7,08
man 14-50 jaar	2,14	2,30	2,78	1,28	8,50
vrouw 14-50 jaar	1,67	2,07	2,65	1,27	7,66
man 51-69 jaar	1,91	2,19	2,59	1,42	8,12
vrouw 51-69 jaar	1,61	2,17	2,51	1,37	7,66
man en vrouw 70+	1,74	2,19	2,53	1,38	7,84
zwangere vrouw	1,84	2,27	2,77	1,60	8,48
moeder die borstvoeding geeft	1,99	2,43	2,74	1,73	8,90

*Bedragen zijn in euro's en zijn gebaseerd op een tweepersoonshuishouden.

Bron:

Voor alle bedragen op pagina 5 en 6: Referentievoedingen, Voedingscentrum 2016.
Berekeningen: Nibud, juli 2023.

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. De Schijf van Vijf kan iedereen op eigen wijze invullen. De bedragen op pagina 5 zijn gebaseerd op de aanbevolen hoeveelheden uit de Schijf van Vijf aangevuld met een klein aantal keuzes buiten de Schijf van Vijf.



Houd een eetdagboek bij

Schrijf eens een paar dagen op wat je allemaal eet en drinkt. Op deze manier krijg je inzicht in wat je eet en waar mogelijkheden liggen om te bezuinigen. Mijn Eetmeter is een handig gratis online eetdagboek, kijk op www.voedingscentrum.nl/eetmeter

Tips om minder te snacken en snoepen

Minder snacken kan ook geld besparen. Daarom wat tips!

- Haal weinig snoep en snacks in huis.
- Berg snoep en zoutjes uit het zicht op in een kast of in een dichte trommel.
- Kies voor kleine porties die je in een apart schaaltje of bakje doet.
- Als je zin hebt om te snoepen, zoek dan afleiding. Laat de hond uit, bel iemand, zet thee of poets je tanden.

Zelf kruidenmixen maken

Kant-en-klare kruidenmixen zijn vaak wat duurder en bevatten over het algemeen veel zout. Het is gezonder en goedkoper om zelf je kruidenmix te maken. Het is handig om in ieder geval peper, nootmuskaat, paprikapoeder, kerrie, oregano of tijm en gemberpoeder op voorraad te hebben. De losse kruiden kosten in het begin misschien wat meer, maar op termijn bespaar je er veel geld mee. En het is vaak ook nog veel lekkerder. Voeg kleur, geur en smaak toe aan je eten met deze kruidenmixen!

Verse kruiden

Verse kruiden kun je zelf in een pot of in de tuin zetten. Knip er dan steeds precies vanaf wat je nodig hebt, zo blijven de kruiden ook langer goed. Verse kruiden kun je ook vijf dagen bewaren in een vochtig stukje keukenpapier in de koelkast. Of knip het in kleine stukjes en vries het in, zo blijft het zeker een jaar goed.

Kruidenmixen

Gehaktkruiden

1 theelepel gemalen witte peper	1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)	½ theelepel gemalen nootmuskaat
1 theelepel gemberpoeder	½ theelepel gemalen kruidnagel

Meng alle ingrediënten. Gebruik 1½ theelepel voor 200 gram gehakt.

Italiaanse kruidenmix

2 theelepels gedroogde basilicum	½ theelepel gedroogde tijm
1 theelepel gedroogde oregano	

Meng alle ingrediënten. Gebruik 1 theelepel kruidenmix per persoon. Lekker in bolognese-saus, gestrooid over een tomatensalade of op gegrilde courgettes.

Kipkruiden

1 theelepel gemalen peper	1 theelepel paprikapoeder
1 theelepel gemalen koriander (ketoembar)	1 theelepel knoflookpoeder
1 theelepel gemberpoeder	1 theelepel uienpoeder

Meng alle ingrediënten. Gebruik 1½ theelepel voor 200 gram kip.

Oosterse kruidenmix

3 theelepels gemalen zwarte peper	2 theelepels gemalen komijn (djinten)
1 theelepel cayennepeper	1 theelepel kaneel
2 theelepels gemberpoeder	mespunt gemalen kruidnagel
2 theelepels gemalen koriander (ketoembar)	

Meng alle ingrediënten. Gebruik 1 theelepel kruidenmix per persoon. Lekker bij couscous, lamsvlees of kip.

Nasi en bami kruidenmix

2 theelepels gemalen koriander	1 theelepel knoflookpoeder
2 theelepels gemalen komijn	½ theelepel cayennepeper
2 theelepels kerrievoeder	½ theelepel chilipoeder
1 theelepel gemberpoeder	½ theelepel kurkuma

Meng alle ingrediënten. Gebruik 1 theelepel kruidenmix per persoon. Lekker bij geroerbakte groente, rijst of noedels.

Variëren met wortel

(Winter)wortelen zijn lekker, veelzijdig en goedkoop. Vaak worden ze in voordeelverpakkingen van 1 kilo verkocht. Wat kun je er mee maken en hoe bewaar je deze groente?



Wortelsalade met koriander

(p 94)



Broodbakje met groente-eierragout

(p 39)



Aardappelsalade met groente en ei

(p 81)



Schaapherderpastei

(p 86)



Rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten

(p 42)

Bonustips

- Lekker (bij)gerecht: kook plakjes winterwortel met blokjes knolselderij en breng op smaak met wat geraspte citroenschil.
- Stampot: maak een stampot met winterwortel, koolraap en prei.
- Salade: serveer een salade van geraspte wortel en geraspte rettich of rammenas en voeg reepjes appel toe.
- Geroosterd: snijd wortelen in stukken van gelijke dikte, druppel er een beetje olie over en rooster de wortelen in een hete oven van 175 °C gaar.

Slim koken

Wie slim kookt, hoeft minder weg te gooien. Dat is beter voor je portemonnee. Door je eten af te wegen met een maatbeker of weegschaal, kun je al veel besparen. Maar er zijn meer dingen waar je rekening mee kunt houden.

Kook op maat

Je kookt niet elke dag evenveel. Hoeveel je klaarmaakt, hangt af van hoeveel personen er mee-eten. En of dit grote of kleine eters zijn. Je hebt ook niet altijd evenveel trek. Eten er kinderen mee? Houd daar dan rekening mee door minder eten klaar te maken. Het is soms even zoeken naar de juiste hoeveelheden, maar na een tijdje weet je precies hoeveel je nodig hebt. Onderstaande tabel geeft een idee van hoeveel aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten je per volwassen persoon nodig hebt.

Benodigde hoeveelheden per volwassen persoon

Product (ongekookt)	Kleine eters	Grote eters
Aardappel (1 stuk = ca. 70 gram)	280 gram	350 gram
Rijst, couscous, bulgur, quinoa	75 gram	100 gram
Pasta, spaghetti, macaroni, mie	100 gram	125 gram
Droge peulvruchten, zoals bonen of linzen	45 gram	75 gram
Peulvruchten uit blik, pot of diepvries	120 gram	180 gram

Gebruik een maatbeker of weegschaal

Om de juiste porties af te meten, kun je een maatbeker, keukenweegschaal of spaghettimaatje gebruiken. Voor rijst kun je ook een koffiekopje gebruiken. Een portie zilvervliesrijst is ongeveer 75 gram en daar kun je een koffiekopje mee vullen.



Het Eetmaatje is een handig hulpmiddel voor het afwegen van pasta, rijst en couscous. Je kookt precies genoeg. Bestel het Eetmaatje via www.voedingscentrum.nl/eetmaatje of scan de QR code.

Koken als een chef met restjes

Met restjes kun je vaak nog de lekkerste gerechten maken. Je tafelgenoten zullen niet eens doorhebben dat je ze in de maaltijd hebt verwerkt. Ook bekende chef-koks doen het! Je kunt flink besparen door restjes niet weg te gooien, maar ze een tweede leven te gunnen. Hoe eenvoudig dit is, lees je in deze restjes top 8.

1. Brood

Heb je een (oude) boterham over? Dit kun je er allemaal nog mee doen:

- Paneermeel: laat brood drogen, breek het in stukken en vermaal het tot paneermeel.
- Bestrooisel voor pasta: bak brood krokant in de broodrooster, pan of onder de grill. Maal het grof met knoflook en citroenschil, bak het in wat olie en strooi het over de spaghetti.
- Broodbakje met groente-eierragout (p 39).
- Croutons: bak blokjes brood met kruiden in een beetje olie. Lekker in een salade of soep.
- Bruchetta: rooster brood, bestrijk met half knoflookteentje en beleg met plakjes tomaat of restjes groente. Lekker als voorgerecht of bij soep.
- Crostini: zie recept crostini verdura (p 37).
- Toast met makreel (p 38).
- Appel-broodtaart (p 105).
- Als onderdeel van gehaktballetjes: zie recept witte koolsalade met gehaktballetjes en macaroni (p 93) of gehaktballetjesgoulash (p 49).

2. Groente

Liggen er nog restjes groente in je koelkast? Groente kun je bijna overal in verwerken:

- Als broodbeleg: bijvoorbeeld gegrilde courgette en paprika, gebakken champignons met een uitje, roerbakgroenten of blokjes aubergine.
- In een boerenomelet, frittata of omelet met groenterestjes (p 67).
- In een pastagerecht: penne met groente en noten (p 70) of in een rijstsalade: bijvoorbeeld met wortel, sinaasappel en noten (p 42).
- Als vulling: bijvoorbeeld in de gevulde tomaten (p 40).
- In een roerbakgerecht of ratatouille (gerecht met verschillende gestoofde groenten).
- Gebakken: bak champignons met rijst of pompoen, breng op smaak met kerriepoeder en serveer met bruine bonen of kidneybonen.
- In een salade: geraspte wortel, rettich en rode biet.
- Verwerkt in soep: zelfgemaakte groentebouillon (p 43) of bonensoep met koriander (p 84).
- In een wrap: met zelfgemaakte hummus of tussen twee boterhammen met kaas als tosti.

3. Fruit

Fruit is heel veelzijdig en ook nog bruikbaar als het al (over)rijp is. Enkele voorbeelden:

- Moes of compote.
- Fruitsalade met kiwidressing (p 103).
- Bij een rijstmaaltijd of op brood: gebakken banaan.
- Op een tosti kaas: plakjes appel of peer.
- Als broodbeleg: geprakte aardbeien met een lepeltje yoghurt of brood met bananenspread (p 36).
- Door een couscous- of quinoasalade: mandarijn, nectarine of abrikoos.
- Meloensoep met druiven (p 104).
- Als salsa: meng kleingesneden fruit met ringetjes rode peper of wat sambal en groene kruiden. Lekker bij tofu, vis of vlees.

4. Yoghurt en kwark

Een beetje yoghurt of half bakje kwark over? Dit kun je er allemaal mee doen:

- Marinade voor kip of varkensvlees: yoghurt of kwark met een uitgeperst teentje knoflook, peper en paprikapoeder.
- Dressing voor salade: yoghurt of kwark met 1 lepel melk en klein geknipte kruiden.
- Smaakmaker of garnering in soep: wat yoghurt of kwark in de bonensoep met koriander (p 84) of door de zoete variant: meloensoep met druiven (p 104).
- Toevoeging in een curry: bijvoorbeeld in kipcurry met witte koolsalade en rijst (p 76).
- Basis voor een yoghurtsaus: tzatziki of kruidensaus (p 96 en 97).
- Over een fruitsalade: een toef kwark.
- Op brood: kwark met verse kruiden of plakjes appel, peer, banaan of rozijnen.
- Tussendoortje: gedroogde pruimen of abrikozen gevuld met wat kwark gemengd met kaneel.
- Als ijsje: meng yoghurt of kwark met gepureerd of klein gesneden fruit en vries in porties in. Steek er na een uur in de vriezer een stokje in en laat ze nog een paar uur bevriezen.





Recepten

Verwen jezelf met alle lekkere en gezonde recepten, die makkelijk te maken zijn en weinig kosten. Veel kookplezier!



Havermoutpap met appel en kaneel

Helemaal lekker als het nog een beetje warm is.

🍴 2 personen ⌚ 0-15 minuten € 0,45 🌱

- 400 ml halfvolle melk
- 6 eetlepels havermout
- 1 appel
- 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. Maak de appel schoon, snijd in blokjes of plakjes.
3. Schenk de pap in 2 kommen en verdeel de appel erover.
4. Stuif er wat kaneel over.

Bewaar havermout koel, donker en droog in een goed sluitende bus. Gebruik havermout ook eens in gehakt voor een lekker smeug resultaat of op de bodem van de appel-broodtaart (p 105).

Voedingswaarde per persoon: 225 kcal, 5 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, waarvan 17 g suikers, 3 g vezel, 10 g eiwit, 0,2 g zout



Broodje ei

Een goed begin van de dag, maar ook heerlijk als lunch.

🍴 2 personen ⌚ 15-30 minuten € 1,15 🌱

- 1 puntpaprika
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 volkoren boterhammen
- 2 eieren
- 6 sprietjes bieslook

1. Maak de paprika schoon en snijd in smalle ringen.
2. Verwarm de helft van de margarine en smoor hierin de paprika in een paar minuten zacht. Neem uit de pan.
3. Steek met een klein glas een rondje van 6 cm uit het brood. Besmeer het brood aan beide kanten met de rest van de margarine.
4. Bak het brood aan één kant in de koekenpan krokant.
5. Keer het brood en breek de eieren in de holtes. Bak het brood met ei met een deksel op de pan in 6 minuten gaar.
6. Was de bieslook.
7. Leg het brood op borden. Knip de bieslook erover. Serveer de paprikaringen en de rondjes brood erbij.

Bewaar eieren bij voorkeur in de doos in de koelkast om uitdroging te voorkomen. Eieren nemen snel geuren over. Bewaar ze uit de buurt van sterk ruikende producten.

Voedingswaarde per persoon: 240 kcal, 10 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 20 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 4 g vezel, 10 g eiwit, 0,6 g zout, 50 g groente



Rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten

Een heerlijk frisse salade.

🍴 2 personen ⌚ 15-30 minuten € 1,00 🌱

- 75 gram zilvervliesrijst
 - 100 gram restje groente (gekookt) zoals broccoli en sperziebonen
 - 1 sinaasappel
 - 10 gram gember
 - 1 eetlepel olijfolie
 - peper
 - 1 winterwortel
 - selderij of bieslook
 - azijn of citroensap
 - 25 gram ongezouten cashewnoten
1. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
 2. Snijd de groente eventueel in stukjes.
 3. Schil de sinaasappel dik en vang het sap op. Snijd de sinaasappel in blokjes.
 4. Schil het stukje gember en rasp het fijn.
 5. Klop een dressing van het sinaasappelsap, de olie, de gember en wat peper.
 6. Maak de wortel schoon en rasp grof. Meng er de dressing door.
 7. Meng dit met de rijst en de andere groente.
 8. Was de kruiden en knip ze klein.
 9. Maak de salade op smaak met de kruiden, peper en eventueel nog wat azijn of citroensap.
 10. Hak de cashewnoten grof, schep ze erdoor en serveer.

Voedingswaarde per persoon: 350 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 8 g vezel, 9 g eiwit, 0,2 g zout, 100 g groente

Groentebouillon

Een lekker basisrecept voor zelfgemaakte groentebouillon.

🍴 voor 6 porties ⌚ 30+ minuten € 0,40 🌱

- 1 ui
 - 1 prei
 - 2 stengels bleekselderij
 - 1 winterwortel
 - 1 eetlepel olie
 - 4 peperkorrels
 - verse kruiden zoals peterselie, selderij, lavas en tijm
 - 1 laurierblad
 - 1 theelepelt venkel- of korianderzaad
1. Maak de groente schoon en snijd klein.
 2. Bak de ui, de prei en de bleekselderij in de hete olie licht.
 3. Kneus de peperkorrels.
 4. Voeg 1½ liter water toe aan de gebakken groente met de rest van de ingrediënten.
 5. Breng dit aan de kook en laat het 1 uur op de laagste stand koken.
 6. Haal het laurierblad eruit en serveer.

Koel de pan met bouillon snel af in een bak met koud water. Bewaar de bouillon nog maximaal 2 dagen in de koelkast of vries in porties in. Bouillon is ingevroren 3 maanden te bewaren.

Voedingswaarde per persoon: 45 kcal, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 2 g suikers, 0 g vezel, 1 g eiwit, < 0,1 g zout, 100 g groente



Gevulde soep met restjes

Scan de QR code en bekijk de video voor inspiratie.



🍴 2 personen ⌚ 0-15 minuten 💰 1,35 🌱

- 1 ui
 - 2 tomaten
 - 1 stengel bleekselderij
 - 100 gram broccoli
 - 200 gram aardappelen (gekookt)
 - 1 eetlepel olie
 - 1 teentje knoflook
 - 1 eetlepel tomatenpuree zonder zout
 - ½ groentebouillontablet met minder zout
 - 1 theelepel Italiaanse kruiden
 - peper
 - 2 pistoletjes
1. Maak de groente schoon.
 2. Snijd de ui in snippers en de tomaten in stukjes.
 3. Snijd de bleekselderij in smalle boogjes.
 4. Verdeel de broccoli in roosjes en snijd de stelen in stukjes.
 5. Snijd de aardappelen in blokjes.
 6. Verwarm de olie in een pan.
 7. Bak de ui en de bleekselderij in de olie zacht.
 8. Pers het teentje knoflook er bovenuit.
 9. Bak de knoflook en de tomatenpuree kort mee.
 10. Voeg de broccoli, blokjes aardappel, tomaten, 350 ml water, het stuk bouillontablet en wat Italiaanse kruiden toe en breng dit aan de kook.
 11. Doe de deksel op de pan en kook de soep 5 minuten.
 12. Maak de soep op smaak met peper.
 13. Serveer er brood bij.

Voedingswaarde per persoon: 355 kcal, 8 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 10 g vezel, 15 g eiwit, 0,9 g zout, 125 g groente

Linzensoep extra gekruid

Gemakkelijk om te maken, heerlijk kruidig van smaak.

🍴 voor 2 personen ⌚ 15-30 minuten 💰 0,65 🌱

- 1 ui
 - 2 teentjes knoflook
 - 1 eetlepel olie
 - ½ theelepel kurkuma
 - 1 theelepel paprikapoeder
 - 1 theelepel komijnpoeder
 - 1 theelepel peper
 - 1 theelepel tomatenpuree zonder zout
 - 125 gram gedroogde rode linzen
 - 1 citroen
 - chilipoeder
1. Pel de knoflook en de ui en snijd ze klein.
 2. Verwarm de olie in een pan en bak hierin de ui zacht. Voeg de knoflook toe en bak nog 2 minuten.
 3. Voeg de kruiden en de tomatenpuree toe en bak dit kort mee tot de aroma's vrijkomen.
 4. Was de linzen in een zeef. Voeg de linzen en 700 ml water toe. Breng afgedekt aan de kook.
 5. Zet het vuur lager en kook de linzen in 10-15 minuten gaar.
 6. Pureer de soep glad met een staafmixer.
 7. Garneer met citroensap en chilipoeder en serveer.

Maak een dubbele portie en vries in porties in. Zo ben je ook op drukke dagen voorzien van een gezonde lunch.

Voedingswaarde per persoon: 285 kcal, 7 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, waarvan 4 g suiker, 15 g vezel, 15 g eiwit, < 0.1 g zout, 30 g groente



Zwarte bonenburger met maissalade

Deze kleurrijke vegetarische burger maak je eenvoudig zelf.

🍴 2 personen ⌚ 15-30 minuten € 2,15 🌱

- 1 ui
 - 2 teentjes knoflook
 - 250 gram zwarte bonen (uitlekgewicht, blik)
 - 3 eetlepels havermout
 - 2 eetlepels lijnzaad
 - 1 theelepel komijnzaad
 - ½ theelepel gerookt paprikapoeder
 - peper
 - 1 tomaat
 - 125 gram gegrilde paprika zonder zout (koeling)
 - 1 bosui
 - 150 gram mais (uitlekgewicht, blik)
 - 3 takjes koriander
 - 2 eetlepels olijfolie
 - limoensap
 - 2 volkoren bolletjes
1. Pel de ui en de knoflook, snijd ze fijn en doe ze in een kom.
 2. Spoel de zwarte bonen af en laat ze uitlekken.
 3. Voeg de bonen, de havermout, het lijnzaad, het komijnzaad, het paprikapoeder en peper toe.
 4. Meng het bonenmengsel en prak de bonen daarbij met een vork fijn.
 5. Vorm er 2 burgers van en laat ze afgedekt even rusten in de koelkast.
 6. Was de tomaat en snijd in kleine stukjes.
 7. Snijd de gegrilde paprika in stukjes.
 8. Was de bosui en snijd in dunne ringen.
 9. Was de koriander en knip of snijd de blaadjes klein.
 10. Meng mais, tomaat, paprika, bosui en koriander in een kom.
 11. Voeg als dressing 1 eetlepel olie en 1 eetlepel limoensap toe.
 12. Verwarm 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de burgers aan beide kanten 2 minuten.
 13. Snijd de bolletjes open en beleg met de burger en de salade.

Doe de mais over in een bewaarbakje als je het blik of de pot hebt geopend. In de koelkast kun je mais nog 2 dagen bewaren. Je kunt mais ook invriezen, het is dan nog 3 maanden houdbaar.

Voedingswaarde per persoon: 525 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 13 g suikers, 20 g vezel, 20 g eiwit, 0,9 g zout, 175 g groente



Rode uienpizza met geitenkaas

Ui en geitenkaas zijn een heerlijke combinatie.

🍴 2 personen 🕒 30+ minuten 💰 2,00 🌱

- 150 gram volkorenmeel
- 50 gram bloem
- 1 theelepel gedroogde gist
- 1 eetlepel olijfolie
- 500 gram rode uien
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 2 eetlepels (balsamico)azijn
- ½ eetlepel bruine basterdsuiker
- peper
- tijm
- 2 eetlepels pijnboompitten
- 50 gram verse geitenkaas

Bakblik

1. Verwarm 125 ml water tot lauwwarm.
2. Meng het volkorenmeel, de bloem en de gedroogde gist in een kom.
3. Voeg het lauwe water en 1 eetlepel olie toe en kneed het tot een soepel deeg. Laat het deeg afgedekt met een schone theedoek op een warme plaats 45 minuten rijzen.
4. Pel de uien en snijd ze in halve ringen. Fruit de uienringen in de margarine glazig.
5. Voeg de azijn, de basterdsuiker, peper en tijm toe. Stoof de uien in 20 minuten gaar.
6. Verwarm de oven voor op 220 °C.
7. Rol het deeg uit tot een dunne lap en leg het deeg op een ingevet bakblik.
8. Beleg het deeg met de uien.
9. Strooi de pijnboompitten erover en verdeel de geitenkaas erover.
10. Bak de pizza op de onderste richel van de hete oven in 12-15 minuten gaar en lichtbruin.

Bewaar een geopend pakje geitenkaas goed verpakt ongeveer 4 dagen in de koelkast. Gebruik een schoon mes om wat uit het pakje te scheppen, dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels.

Voedingswaarde per persoon: 650 kcal, 25 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 80 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers, 15 g vezel, 25 g eiwit, 0,3 g zout, 200 g groente



Spaghetti met tomaten-linzensaus

De geur en kleuren van Italië.

🍴 2 personen ⌚ 15-30 minuten 💰 1,30 🌱

- 1 ui
 - 2 teentjes knoflook
 - 1 wortel
 - 100 gram gedroogde bruine of groene linzen
 - 2 eetlepels olie
 - 400 gram tomatenblokjes zonder zout (blik)
 - peper
 - 1 eetlepel gedroogde oregano
 - 175 gram volkoren spaghetti
 - 1 eetlepel ongezouten geroosterde amandelen
 - 4 takjes basilicum
1. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
 2. Was de bleekselderij en snijd in boogjes.
 3. Was de linzen in een zeef en laat goed uitlekken.
 4. Verwarm de olie en fruit hierin de ui en de bleekselderij zacht. Fruit de knoflook en wat peper kort mee.
 5. Voeg de tomatenblokjes, oregano en de linzen toe en giet er een scheutje water bij.
 6. Breng de saus aan de kook en laat de linzen in 20 minuten hierin gaar worden. Roer af en toe door en voeg eventueel water toe.
 7. Kook de spaghetti volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
 8. Hak de amandelen grof.
 9. Was de basilicum en snijd grof.
 10. Breng de saus op smaak met wat peper.
 11. Serveer de spaghetti met de saus, de amandelen en de basilicum.

Voedingswaarde per persoon: 680 kcal, 20 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 90 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 20 g vezel, 25 g eiwit, 0,2 g zout, 225 g groente

Salade van geroosterde wintergroente

Met dit recept kom je makkelijk aan de aanbevolen 250 gram groente per dag.

🍴 2 personen ⌚ 30+ minuten 💰 1,50 🌱

- 150 gram gedroogde bruine of groene linzen
 - 300 gram pompoen
 - 300 gram knolselderij of koolraap
 - 200 gram winterwortel
 - 100 gram spruitjes
 - 2 teentjes knoflook
 - 3 eetlepel olijfolie
 - takje tijm
 - balsamicoazijn
 - 25 gram veldsla, raapsteeltjes, spinazie of rucola
1. Verwarm de oven voor op 200 °C.
 2. Was de pompoen, verwijder draden en pitten en snijd in smalle repen.
 3. Schil de knolselderij en snijd in blokjes.
 4. Schrap de winterwortel en snijd in plakjes.
 5. Maak de spruitjes schoon en halveer ze.
 6. Pel de knoflook.
 7. Meng de groente met 2 eetlepels olie en doe dit op een bakplaat. Knip het takje tijm in stukjes en leg ze met de teentjes knoflook tussen de groente.
 8. Laat de groente in de hete oven in 20-25 minuten gaar worden.
 9. Was de linzen en kook ze in ruim water in 20 minuten gaar.
 10. Neem de groente uit de oven, schep ze in een schaal en laat afkoelen.
 11. Meng er wat balsamicoazijn en de sla door.
 12. Giet de gare linzen af en meng er de rest van de olie door.
 13. Serveer de warme linzen bij de groente.

Bakplaat

Voedingswaarde per persoon: 470 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 25 g vezel, 20 g eiwit, 0,3 g zout, 300 g groente



Tzatziki

Lekker bij geroosterde groente, peulvruchten, gekookte aardappelen, gehaktballetjes.

€ 0,15 v

Was ¼ komkommer en rasp fijn. Druk de vocht eruit. Pers er ½ teentje bovenuit en klop er 100 ml halfvolle yoghurt en wat gemalen komijn door.

- Meng er dille, munt, platte peterselie door.

Vinaigrette

Lekker in een groene salade, tomaten- of sperziebonensalade, salade met rode bietjes.

€ 0,15 v

Klop 2 eetlepels olijfolie met 1 eetlepel azijn, 1 eetlepel water, een mespunt mosterd met wat peper tot een dressing.

- Voeg selderij, peterselie, dille of een gesnipperd stukje ui toe. Gebruik wijnazijn, kruidenazijn, appelazijn.

Kruidensaus

Lekker bij gekookte of gepofte aardappelen, parten gekookt ei, een salade met brood.

€ 0,15 v

Snijd een stukje ui en 1 kleine augurk heel fijn. Was wat peterselie en bieslook en knip het klein. Meng dit door 100 ml halfvolle yoghurt.

- Gebruik andere kruiden zoals selderij, dille, verse koriander en mespunt gemalen koriander, geraspte mierikswortel (potje), chilivlokken, (gerookt) paprikapoeder.

Basilicumsaus

Lekker door pasta, als vulling in kipfilet, op een boterham met komkommer en sla.

€ 1,10 v

Pureer 1 bosje basilicum met 1 teentje knoflook, wat geraspte citroenschil, wat citroensap, 1 eetlepel water, 2 eetlepels olijfolie en 1 eetlepel amandelen met een staafmixer tot een saus.

- Vervang de basilicum door rucola of door een mengsel van peterselie en bosui.



Havermoutmuffins

Lekker als ontbijt of toetje.

🍴 10 stuks ⌚ 30+ minuten 💰 0,30 🌱

- 4 rijpe bananen
- 100 gram dadels (zonder pit)
- 1 appel
- 4 eieren
- 200 gram havermout
- 3 theelepel kaneel
- 2 theelepel bakpoeder

1. Pel de bananen en maal samen met de dadels in de keukenmachine fijn.
2. Maak de appel schoon en rasp fijn.
3. Meng de bananen-dadel-massa met de appel en de eieren door elkaar.
4. Meng de havermout met de kaneel en het bakpoeder en voeg toe aan de fruit-eimassa.
5. Roer alles goed door elkaar tot een beslag.
6. Zet de oven aan op 170 °C.
7. Verdeel het beslag over 10 papieren de muffinvormpjes en bak ze in 25-30 minuten gaar.

Muffinvorm

Heb je beurse of rimpelige appels en overrijpe bananen? Verwerk ze in deze muffin voor een heerlijk zoete smaak.

Voedingswaarde per persoon: 155 kcal, 2 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 30 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 3 g vezel, 3 g eiwit, < 0,1 g zout

Yoghurt met pijnboompitten

Dit toetje krijgt door de pijnboompitten een lekkere bite.

🍴 2 personen ⌚ 0-15 minuten 💰 0,75 🌱

- 1 eetlepel pijnboompitten
- 300 ml halfvolle yoghurt of Griekse 0% yoghurt
- kaneel
- piment
- 1 sinaasappel

1. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan licht. Laat ze afkoelen.
2. Klop de yoghurt glad met de kaneel en de piment.
3. Verdeel de yoghurt over 2 schaaltes.
4. Schil de sinaasappel en snijd in blokjes.
5. Schep de sinaasappel op de yoghurt en strooi er de pijnboompitten over.

Een bakje pijnboompitten is duur om te kopen, maar je kunt er lang mee doen als je zuinig doet. Je kunt ook gaan voor goedkopere noten zoals amandelen of walnoten. Hak ze eventueel grof.

Voedingswaarde per persoon: 155 kcal, 7 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 2 g vezel, 9 g eiwit, 0,2 g zout

Dagmenu's

Op deze pagina's vind je voorbeelden van dagmenu's passend bij het seizoen van het jaar. Je ziet zo ook wat je totaal per persoon per dag kwijt bent. De dagmenu's gaan uit van ongeveer 1.900 kilocalorieën per dag. Dat is de hoeveelheid voor een jonge volwassen vrouw.

Voorjaar

Totaal per dag per persoon: € 6,45

Ontbijt € 0,50	koffie of thee yoghurt met appel en krokante muesli (p 32)
Tussendoor € 1,05	thee of water 1 volkoren boterham met halvarine, notenpasta en aardbeien
Lunch € 0,95	1 glas halfvolle melk broodbakje met groente-eierragout (p 39) 1 volkoren boterham met halvarine, 30+ kaas en bieslook
Tussendoor € 0,30	thee of water 1 peer 1 handje rozijnen
Warme maaltijd € 3,30	water vismoten op Calabrische wijze (p 66) sinaasappelsalade (p 102)
Tussendoor € 0,35	koffie of thee 2 volkoren crackers met halvarine, hummus en geraspte wortelen

Zomer

Totaal per dag per persoon: € 6,75

Ontbijt € 1,45	koffie of thee broodje ei (p 35) 1 schaalpje magere yoghurt
Tussendoor € 0,55	1 glas halfvolle melk 1 volkoren boterham met halvarine, hüttenkäse en banaan
Lunch € 1,00	thee of water rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten (p 42)
Tussendoor € 0,35	thee of water 1 havermoutmuffin (p 100)
Warme maaltijd € 2,90	water couscous met groente en tofu (p 78) fruitsalade met kiwidressing (p 103)
Tussendoor € 0,50	koffie of thee 1 volkoren cracker met halvarine en 30+ kaas

Herfst

Totaal per dag per persoon: € 6,65

Ontbijt € 0,95	koffie of thee 1 glas karnemelk brood met bananen- spread (p 36) 1 volkoren boterham met halvarine en 30+ kaas
Tussendoor € 1,00	thee of water 1 volkoren boterham met hüttenkäse, gekookt ei en peterselie 1 schaalpje komkommer
Lunch € 1,00	water linzensoep extra gekruid (p 45) 1 volkoren boterham met light kruidenzuivelspread
Tussendoor € 0,50	koffie met halfvolle melk 1 sinaasappel
Warme maaltijd € 3,45	water stampot rode biet met pittige vleesreepjes (p 83) meloensoep met druiven (p 104)
Tussendoor € 0,25	koffie of thee 1 handje studentenhaver

Winter

Totaal per dag per persoon: € 6,70

Ontbijt € 0,55	koffie of thee havermoutpap met appel en kaneel (p 34)
Tussendoor € 0,45	thee of water 1 banaan
Lunch € 2,20	1 glas halfvolle melk aardappelomelet (p 41) 1 volkoren boterham met halvarine, gebakken champignons en peterselie
Tussendoor € 0,60	koffie met halfvolle melk 1 stuk appel-broodtaart (p 105)
Warme maaltijd € 2,25	water salade van geroosterde wintergroente (p 91) yoghurt met pijnboompitten (p 101)
Tussendoor € 0,65	koffie of thee 2 volkoren crackers met halvarine en 30+ kaas

Receptenindex

Ontbijt

✓ Brood met bananenspread	36
✓ Broodje ei	35
✓ Havermoutpap met appel en kaneel	34
✓ Yoghurt met appel en krokante muesli	32
✓ Yoghurt met gedroogd fruit, noten en geroosterde havermout	33

Voor- en lunchgerechten

✓ Aardappelomelet	41
✓ Broodbakje met groente-eierragout	39
✓ Crostini verdura	37
✓ Gevulde soep met restjes	44
✓ Gevulde tomaten	40
✓ Groentebouillon	43
✓ Linzensoep extra gekruid	45
✓ Rijstsalade met wortel, sinaasappel en noten	42
Toast met makreel	38

Hoofdgerechten

✓ Aardappelsalade met groente en ei	81
✓ Aardappel-uintaart	56
Arros con pollo (Gestoomde kip met rijst)	52
✓ Bonensoep met koriander	84
✓ Bruine bonenchili met kruidentopping	60
✓ Couscous met groente en tofu	78
✓ Doperwtjes met aardappelpuree	87
✓ Eiercurry met volkorenbrood	82
Fishfingers met pittige groente	58
Gehaktballetjesgoulash	49
✓ Geroerbakte spinazie op oosterse wijze	71
Gevulde wrapbowl met kip, spruitjes en krieltjesroerbak	69
Kipcurry met witte koolsalade en rijst	76
Koude soep met doperwtjes	79
Kruidige gehaktkoekjes met sperziebonen	46
✓ Linzen-tomatensoep met knoflookbroodjes	89
Mie met varkensvlees, broccoli en pinda's	51
✓ Omelet met groenterestjes	67
✓ Penne met groente en noten	70
Rijst met kip en sperzieboontjes	53

✓ Rode bonensalade	62
✓ Rode uienpizza met geitenkaas	75
✓ Salade van geroosterde wintergroente	91
Schaapherderpastei	86
✓ Selderijstamppot met walnoten	47
✓ Snelle wokschotel met jonge kapucijners	63
Spaghetti al tonno	72
✓ Spaghetti met spinazie en noten	73
✓ Spaghetti met tomaten-linzensaus	90
Stamppot spruitjes met olijven	50
✓ Stamppot met bonen	64
Stamppot rode biet met pittige vleesreepjes	83
✓ Uiensoep met witte bonen	65
Vismoten op Calabrische wijze	66
Witte koolsalade met gehaktballetjes en macaroni	93
✓ Wortelsalade met koriander	94
✓ Wrap met groente en noten	88
Zoete spruitjes met kip en aardappelen	61
Zoetzure wintersalade met varkensvlees	95
✓ Zwarte bonenburger met maissalade	55

Sauzen en dressings

✓ Basilicumsaus	97
✓ Kerriesaus	99
✓ Kruidensaus	97
✓ Pindasaus	99
✓ Tomatensaus	98
✓ Tzatziki	96
✓ Vinaigrette	97

Nagerechten

✓ Appel-broodtaart	105
✓ Fruitsalade met kiwidressing	103
✓ Havermoutmuffins	100
✓ Meloensoep met druiven	104
✓ Sinaasappelsalade	102
✓ Yoghurt met pijnboompitten	101