









WAT ETEN WE  
VANAVOND?

2

Leesexemplaar

# WEEKMENU

↓ MAANDAG

Carrotte-voetel  
ovenschotel

• WOENSDAG

Thais Maaltijd  
soepje

♥ VRIJDAG

↳ Feestje !!!

@ ZONDAG

Zalmchotel met  
spinazie & bleekool

↳ DINSDAG

Mini spiegelkuis  
met groentepuree

↳ DONDERDAG

Tortillataart

↳ ZATERDAG

Gele linzen lasagne

~~~~~  
SMAKELIJK !!!

# WAT ETEN WE VANAVOND?

2







# INHOUD

|                                                       |    |                                                              |     |
|-------------------------------------------------------|----|--------------------------------------------------------------|-----|
| GEZONDE DRUKTE IN EEN NOTENDOP                        | 12 | LUNCHBOX                                                     | 46  |
|                                                       |    | Wat is een gezonde lunch?                                    | 47  |
|                                                       |    | Vul je lunchbox met onze<br>mix-and-matchmethode®            | 54  |
|                                                       |    | Hoe eenvoudig en snel een pareltje<br>maken van de lunchbox? | 56  |
|                                                       |    | Inspiratie                                                   | 58  |
|                                                       |    | Praktische tips om het haalbaar te maken                     | 62  |
| ONZE MIX-AND-MATCHMETHODE                             | 18 | INSPIRATIE                                                   | 64  |
|                                                       |    | Voor je aan de slag gaat                                     | 66  |
|                                                       |    | Weekmenu                                                     | 68  |
|                                                       |    | Sauzen en bijgerechten                                       | 70  |
|                                                       |    | Recepten                                                     | 72  |
|                                                       |    | Ingrediëntenregister                                         | 210 |
| EYEOPENERS                                            | 20 | DANKWOORD                                                    | 213 |
| Etiketten lezen                                       | 21 |                                                              |     |
| Waar let je op?                                       | 21 |                                                              |     |
| Ken je de benamingen van suiker?                      | 22 |                                                              |     |
| Nog enkele tips voor je aan de slag<br>gaat           | 23 |                                                              |     |
| Probeer het zelf eens                                 | 24 |                                                              |     |
| Etiketten vergelijken: welk product<br>zou je kiezen? | 26 |                                                              |     |
| Mythe of waarheid?                                    | 30 |                                                              |     |
| Je darmen als tweede brein                            | 41 |                                                              |     |
| Een lichaam vol bacteriën                             | 41 |                                                              |     |
| De gevolgen van ons westers<br>eetpatroon             | 42 |                                                              |     |
| Hoe zit het nu met onze darmflora?                    | 42 |                                                              |     |
| Hoe kun je zelf goede bacteriën<br>kweken?            | 43 |                                                              |     |
| Wat? Een brein in onze buik?                          | 44 |                                                              |     |




# RECEPTEN

De gerechten met een  zijn onze extra-applausgerechten


## SAUZEN EN BIJGERECHTEN

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Basisgroentesaus            | 72 |
| Tomatensaus                 | 73 |
| Bloemkoolkaassaus           | 74 |
| Knolselderkaassaus          | 74 |
| Smeuïge tomatensaus         | 75 |
| Currysaus van Madras        | 77 |
| Champignonsaus              | 78 |
| Looksaus                    | 79 |
| Aardappelen à la goesting   | 80 |
| Ananassalsa op z'n zonnigst | 82 |

## SOEPEN EN DRANKEN

|                                                                                                                                    |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Thais kokossoepje boordevol groenten en kip                                                                                        | 84  |
| Spinnensoep van paprika en pompoen              | 86  |
| Frisse komkommersoep                                                                                                               | 88  |
| Groene-aspergesoep                                                                                                                 | 90  |
| Venkelseoep, feestelijk afgewerkt met garnalen en croutons                                                                         | 92  |
| Ervtensoep, een lekker vullende maaltijdsoep                                                                                       | 94  |
| Bloemkoolsoep met crumble van parmaham          | 96  |
| Wortelsoep met een vleugje gember en kokosmelk  | 98  |
| Fruitwater                                                                                                                         | 100 |




## HOOFDGERECHTEN VEGETARISCH

|                                                                                                                     |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Quiche met courgettekorst                                                                                           | 102 |
| Minispegeleitjes met groentepuree  | 104 |
| Gevulde courgette                                                                                                   | 106 |
| Supersnelle bonen met cheddar                                                                                       | 108 |
| Zoeteaardappeltoast met toppings                                                                                    | 110 |
| Lasagne van gele linzen                                                                                             | 112 |
| Aubergineballetjes met parmezaan en groentesaus                                                                     | 114 |
| Spinazie-kaasballetjes                                                                                              | 116 |



## HOOFDGERECHTEN MET VIS

|                                                                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Kabouterhuisjes                                | 118 |
| Pakje van ananas en zalm op de BBQ                                                                                              | 120 |
| Mas huni wrap 3 ways                                                                                                            | 122 |
| Broccolipuree met kabeljauw                 | 124 |
| Zalmschotel met spinazie en bloemkool                                                                                           | 126 |
| Preipannenkoek met dipsaus en gegrilde zalm  | 128 |
| Bloemkool en garnaal in knolselderkaassaus                                                                                      | 130 |
| Visgratin met spinazie en ei                                                                                                    | 132 |
| Spinazie met broccoli en zalmalletjes                                                                                           | 134 |

## HOOFDGERECHTEN MET GEVOGELTE

|                                                                                                                   |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Vol-au-vent                      | 136 |
| Italiaanse kip met pompoencrème  | 138 |
| Broccoli rijst met kip in tomatensausje                                                                           | 140 |
| Kip met ratatouille                                                                                               | 142 |
| Mandje met kip en groenten       | 144 |
| Kipschotel met aubergines, tomatensaus en geitenkaas                                                              | 146 |
| Kipschotel caprese met quinoa                                                                                     | 148 |
| Kipstooftje met groenten en kikkererwten                                                                          | 150 |




## HOOFDGERECHTEN MET VLEES

|                                                                                                                                      |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Asperges op 'gezins' wijze                                                                                                           | 152 |
| Ovenschotel met courgette en wortel                                                                                                  | 154 |
| Varkenshaasje met spinazie en sobanoedels                                                                                            | 156 |
| Spinazietaart met zoete aardappel                                                                                                    | 158 |
| Linzenmacaroni met spinazie en bloemkoolkaassaus  | 160 |
| Kaasrolletjes met ham en prei                     | 162 |

## HOOFDGERECHTEN MET GEHAKT

|                                                                                                                            |     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Ovenschotel met balletjes in groentesaus  | 164 |
| Klassieke vogelnestjes                   | 166 |
| Tortillataart uit Mexico                | 168 |
| Gehaktbrood met verborgen groenten                                                                                         | 170 |
| Paprika Madras                                                                                                             | 172 |
| Pompoenschotel met verborgen champignons                                                                                   | 174 |
| Ovenschotel met foppuree                | 176 |
| Shepherd's pie                            | 178 |
| Hachis Parmentier the healthy way                                                                                          | 180 |
| Wortel-selderovenschotel                                                                                                   | 182 |

## ONTBIJTINSPIRATIE

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Crunchy granola voor chocoladeliefhebbers  | 184 |
| Crumble van appel met kaneel              | 186 |
| Eitjes 'en cocotte' met groenten         | 188 |

## LUNCH EN TUSSENDORTJES

|                                                                                                                              |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Sla in een potje                                                                                                             | 190 |
| Kaasbroodjes met topping                | 192 |
| Hartige greenies                                                                                                             | 194 |
| Ouderwetse kruidkoek in gezondere versie  | 196 |
| Appel met kaneel in de oven             | 198 |
| Groenterolletjes met zachte appel-currysaus                                                                                  | 200 |
| Wortel-kaascrackers                                                                                                          | 202 |
| Schepijs met enkel pure ingrediënten                                                                                         | 204 |
| Bananenclafoutis met appeltjes          | 206 |
| Brownietaart met rodevruchtentopping                                                                                         | 208 |

# GEZONDE DRUKTE IN EEN NOTENDOP

Vers en gezond koken niet haalbaar op drukke dagen? Toch wel! Toegegeven, echt simpel is het niet, maar net als in ons eerste boek is dat ook nu ons uitgangspunt. Als ervaringsdeskundigen tonen wij van Gezonde Drukke dat het best mogelijk is om midden in de dagelijkse rush lekkere en gezonde gerechten op tafel te zetten. Met pure, verse ingrediënten, snel klaar én met applaus van het hele gezin.

## WELKE GERECHTEN VIND JE IN DIT BOEK?

Onze focus ligt vooral op de hoofdgerechten, want die vormen elke dag opnieuw de grootste uitdaging. Maar ook met soepen, ontbijtideeën, tussendoortjes, groentesauzen en heel wat praktische tips tonen we de weg naar een gezond eetpatroon met veel zichtbare én onzichtbare groenten.

En niet onbelangrijk: al onze gerechten kregen een go van ons testpanel thuis, onze partners en kinderen, makkelijke en moeilijke eters. Niet twijfelen dus en uitproberen! We zijn er zeker van dat dit boek zal inspireren tot eigen 'gezinsgerechten', die vaak op het menu zullen staan en die je zo uit het hoofd zult klaarmaken. Benieuwd welke gerechten dit zullen zijn!

## ONZE MIX-AND-MATCHMETHODE

Met onze mix-and-matchmethode is het makkelijk om zelf een gezonde maaltijd samen te stellen: je neemt iets uit elke groep, in de juiste verhouding en op het juiste moment. Deze methode helpt je ook om voldoende variatie in je eetpatroon te brengen. Op pagina 18 zie je hoe het werkt.

## LUNCHBOX

Je kunt onze mix-and-matchmethode ook gebruiken om je lunchbox gezond en evenwichtig samen te stellen. We zullen je helpen om af te stappen van het idee dat een lunchbox alleen met boterhammen kan worden gevuld.

Met onze overzichtelijke poster wordt het bovendien kinderspel om een gezonde en gevarieerde lunchbox samen te stellen. Geloof ons, zodra de poster ophangt, zal je kind met veel zin zelf aan de slag gaan en zijn favorieten kiezen. En voilà, zo leren ze vanzelf wat een gezonde maaltijd is.

## ETIKETTEN LEREN LEZEN

In dit boek leggen we de nadruk op etiketten lezen. Zo weet je wat je eet en laat je je niet langer misleiden door slimme marketingslogans. Door steeds beter te weten welke voedingsmiddelen gezond zijn, zul je automatisch gezondere keuzes kunnen maken. Maar waar moet je nu eigenlijk op letten bij het lezen van een etiket? En wat betekenen al die cijfers en tabellen? Geen paniek, alle geheimen van de voedingsetiketten worden onthuld!

## WAARHEID OF MYTHE

Over voedsel wordt veel beweerd, waarheden en mythen door elkaar. Een mueslireep is een gezond tussen-doortje. Waarheid of mythe? Fruitsap is beter dan cola. Echt waar? Je eet meer als je moe bent... Klopt dat wel? Voor eens en voor altijd vertellen we de waarheid over al deze beweringen.

## MAAK KENNIS MET JE TWEEDE BREIN: DE DARMEN

Dat je gezond moet eten, zul je ondertussen al wel hebben horen waaien uit een of andere hoek, maar waarom is dat precies zo belangrijk? Het antwoord zit in je darmen en het evenwicht tussen goede en slechte darmbacteriën. Met een gezond eetpatroon voed je de goede darmbacteriën.

Want vergeet niet: als wij eten, eten zij mee! Je darmbacteriën hebben een grotere invloed op je fysieke en mentale gezondheid dan je zou vermoeden.

Meer en meer worden de darmen beschouwd als een tweede stel hersenen.

### WAAROM DIT BOEK?

“Gezonde Drukke is je partner in crime om je op weg te helpen, te coachen en te inspireren met”

- + Focus op gezonde, snelle en lekkere hoofdgerechten
- + Poster om gezonde lunchbox samen te stellen
- + Etiketten lezen: Waar let je op?
- + Antwoorden op veelgestelde vragen over voeding



# Hello

Mama van Milan &  
Orlane, plusmama van  
Eline, licentiate in de  
voedings- en diëtlee  
en diëtiste

# Kim

Mama van Samke,  
Flore & Renee,  
voedingsconsulent

# Laurence

Mama van Sam, consulente  
en ondernemster

# Anneliès

Mama van Senne, Ella &  
Cleo en meter van Nette,  
voedingsconsulent  
en HR Partner





## WAT IS ONZE INBRENG?

Om te kunnen weerstaan aan alle verleidingen die we overal en constant tegenkomen, zouden we haast geblinddoekt door het leven moeten gaan. Er is niet veel nodig om ons een dagelijkse portie suikerrijke en bewerkte voedingsmiddelen zoals koeken en chips naar binnen te laten spelen. We staan er vaak niet eens meer bij stil. Met alle gevolgen van dien voor onze gezondheid en die van onze kinderen.

Gezonde Drukke wil het tij keren en biedt inspiratie om opnieuw evenwicht te brengen in je eetpatroon en van gezonde voeding een dagelijkse gewoonte te maken.

### DE KLEMTOON LIGT OP:

- + Meer groenten
  - + Meer vezels
  - + Minder 'snelle' koolhydraten
  - + Voldoende gezonde vetten
  - + De juiste hoeveelheid kwaliteitsvolle eiwitten
- Groenten staan niet voor niets op de eerste plaats. Waarom zijn ze zo belangrijk?**
- + Ze bevatten veel vezels, vitamines en mineralen.
  - + Ze geven een verzadigend gevoel.
  - + Ze vertragen het legen van de maag, waardoor je minder snel honger hebt.
  - + Ze zorgen voor een vlottere stoelgang, op voorwaarde dat je ook voldoende water drinkt.
  - + Ze zorgen voor een stabielere bloedsuikerspiegel.
  - + Ze voeden de goede darmbacteriën en stimuleren hun groei.

### VERSCHILLENDE POTJES KOKEN?

Die vlieger gaat niet op! Groenten zijn het uitgangspunt van onze gerechten, maar veel kinderen doen niet meteen een vreugdedansje wanneer ze het woord 'groenten' horen. Daarom combineren we ingrediënten die kinderen vaak al lekker vinden met smaken die ze nog moeten ontdekken. We verwerken ook verborgen groenten in onze gerechten, zonder dat de kinderen iets doorhebben. En dat geldt trouwens niet alleen voor hen...

Senne  
Linzenmacaroni met  
spinazie en bloemkoolkaassaus

Sam  
Lasagne van  
gele linzen

SNACKS

Milan  
Shepherd's pie

Cleo  
Ovenschotel met  
balletjes in groentesaus

Renee  
Asperges op  
'gezins' wijze



Flore  
Italiaanse kip  
met pompoen-  
crème

Samke  
Tortillataart uit  
Mexico

Ella  
Mandje met kip  
en groenten

Orlane  
Spinazie-kaas-  
balletjes

Nette  
Kabouterhuisjes





## ONZE MIX-AND-MATCHMETHODE<sup>©</sup>

**We beseffen meer en meer dat voeding onze gezondheid beïnvloedt. Maar hoe pas je dat principe toe in je dagelijks leven? Hoe doe je dat, een gezonde maaltijd samenstellen?**

Hiervoor hebben we een heel eenvoudige methode ontwikkeld, waarbij je in drie stappen zelf een evenwichtige en gezonde maaltijd kunt samenstellen: de **mix-and-matchmethode<sup>©</sup>**.

### HOE GA JE TE WERK?

1. Kies een of meerdere groente(n) uit de eerste kolom. Dit is de basis van je maaltijd.
2. Kies een of meerdere eiwitbronnen uit de tweede kolom.
3. Kies een of meerdere gezonde vetbron(nen) uit de derde kolom.

Naargelang je inspanningsniveau neem je eventueel nog een koolhydratenbron uit de vierde kolom.

# MIX-AND-MATCH 7



GROENTEN

(grote portie)  
(min. 300 g/dag en liefst  
meer dan 1 soort)



EIWITBRONNEN

(kleinere portie)



VETBRONNEN

(kleinere portie)



KOOLHYDRATEN

eventueel en met  
mate (volgens  
inspanningsniveau)

|                                 |                                                                                     |                                                                                 |                                                  |
|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| broccoli, spinazie              | peulvruchten<br>(linzen, kikkererwten,<br>bonen), hummus,<br>falafel, linzenburgers | olijfolie,<br>avocado olie,<br>lijnzaadolie,<br>koolzaadolie                    | volle granen<br>(en/of volkoren<br>zoals -brood) |
| tomaten, paprika,<br>komkommer  | vis<br>(zalm, haring, sardien,<br>makreel, forel)                                   | noten<br>(walnoten, amandelen,<br>pecannoten,<br>cashewnoten,<br>pistachenoten) | bruine volwaardige<br>(zilervlies)rijst          |
| aubergine, courgette            | gevogelte<br>(kipfilet, kalkoenfilet)                                               | pitten & zaden<br>(geplet lijnzaad,<br>chiazaad,<br>pompoenpitten)              | quinoa & amarant                                 |
| koolsoorten                     | eieren<br>(gekookt eitje, omelet)                                                   | avocado<br>(& guacamole)                                                        | (volkorenpasta)                                  |
| voorkeur<br>seizoensgroenten!   | soja, tofoe, quorn                                                                  | olijven<br>(& olijventapenade)                                                  | (aardappelen)                                    |
| champignons                     | kaas (feta, mozzarella,<br>geitenkaas, halloumi,<br>parmezaan)                      |                                                                                 | (volkorenpitabroodje<br>of volkorenwrap)         |
| ... of andere<br>groentesoorten | puur vlees                                                                          |                                                                                 |                                                  |



EYEOPENERS





# ETIKETTEN LEZEN

## WAAR LET JE OP?

Wie gezond wil eten, loopt in de supermarkt best regelrecht naar de afdelingen met verse, onbewerkte producten, zoals groenten, fruit, vis, gevogelte en puur, mager vlees. Daar is het makkelijk: wat je ook kiest, je kiest voor onbewerkte voeding.

Maar in de rest van de winkel is het andere koek: de rekken staan vol met bewerkte etenswaren uit de voedingsindustrie. Voedingsfabrikanten zijn specialisten als het erop aankomt hun niet bepaald gezonde producten toch als gezond voor te stellen. Dat doen ze door slechts enkele ingrediënten van het product te laten opvallen. Zo pronken hazelnoten en een glas melk op de voorkant van een pot choco. Pas als je de pot omdraait en de kleine lettertjes van het etiket leest, zie je dat de voornaamste ingrediënten suiker en palmolie zijn. En nog geen klein beetje: 57 gram suiker en 32 gram vet per 100 gram.

Of een aardbeidrankje waarop een grote, sappige aardbei staat met de slogan '30% minder suiker'. Aha, denk je dan, ideaal voor mijn kind! Tot je bij de ingrediëntenlijst leest dat er slechts 0,6% aardbei in zit en het drankje vooral bestaat uit suikerwater.

Hoog tijd dus om etiketten te leren lezen! Daardoor weet je wat je eet, leer je de 'gezondste' producten uit te kiezen en kun je slimme marketingslogans doorprikken. Je weet steeds beter welke voedingsmiddelen gezond zijn en welke niet. Zo bouw je kennis op en maak je uiteindelijk vanzelf gezondere keuzes. Maar waar moet je nu eigenlijk op letten bij het lezen van een etiket? En wat betekenen al die cijfers en tabellen?

## ETIKETTEN LEREN LEZEN IN TWEE STAPPEN

### **Stap 1: Let op de volgorde van de ingrediënten in de ingrediëntenlijst**

Het eerstgenoemde ingrediënt is het meest aanwezig, het laatstgenoemde ingrediënt is het minst aanwezig in het product. Ze worden dus in afnemende volgorde opgesomd. Dat is wettelijk verplicht. Een 'gezonde' mueslireep met als eerste ingrediënt suiker is dus allesbehalve een gezonde reep.

### **Stap 2: De voedingswaardetabel: wat zegt deze informatie echt?**

Je kent ze wel, de tabellen vol cijfertjes over het aantal calorieën, vetten, koolhydraten, vezels, eiwitten en zout. Vaak kijken we enkel naar de calorieën, maar de andere informatie is minstens even belangrijk. Hoe meer vezels en onverzadigde vetten een product bevat en hoe minder geraffineerde suikers en verzadigde vetten, hoe gezonder het is.

Bij de vetten worden de verzadigde vetten apart weergegeven als 'waarvan verzadigde vetzuren'. Deze vetten zijn slecht voor onze gezondheid. Bij de koolhydraten worden de suikers apart weergegeven als 'waarvan suikers', omdat we ondertussen weten dat hoe meer suiker een product bevat, hoe ongezonder het is. Maar vergeet ook niet te kijken naar de hoeveelheid koolhydraten op zich, want zetmeel en wit meel zoals tarwebloem worden vrijwel even snel in je bloed opgenomen als suiker.

In een voedingstabel worden de voedingswaarden per 100 gram of milliliter aangegeven. Soms worden ook de waarden per portie of per stuk aangegeven, maar dat is niet wettelijk verplicht.

## KEN JE DE BENAMINGEN VAN SUIKER?

We letten de laatste tijd meer en meer op de aanwezigheid van suiker in ons voedsel. Maar daar hebben de producenten iets op gevonden: ze gebruiken gewoon andere benamingen. Op die manier staat het ingrediënt suiker niet meer vooraan in de ingrediëntenlijst omdat het is opgesplitst in verschillende soorten suikers en zoetstoffen.

Val niet van je stoel, maar dit zijn verschillende benamingen voor suiker die op de etiketten gebruikt worden:

agavenectar, agavestroop, ahorncrème, ahornsiroop, appelsap(concentraat), appelstroop, aroma, barbadossuiker, basterdsuiker, beetwortelsap, bietenstroop, bietsuiker, blackstrap molasses, bruine suiker, carob (fruit) syrup, carobella syrup, cassonade, castor melis, cyprus black gold, confectiesuiker, d-glucose, demerara, dextrose, diastatisch moutextract, diksap, donkere basterdsuiker, druivensapconcentraat, druivensuiker, eindmelasse, esdoornsiroop, fruitconcentraat, fruitextract, fruitsapconcentraat, fruitsap op basis van extracten of concentraten, fruitsuiker, fructose, fructose-invertsuikerstroop, fructosesiroop, fructosestroop, galactose, gebrande suiker, gebrande suikerstroop, geconcentreerd vruchtensap, gedroogd fruit, geleisuiker, gele kandijstroop, geraffineerde suiker, gierstsiroop, glucose, glucosesiroop, glucosestroop, glucose-fructosestroop, gouden siroop, griessuiker, gula djawa, gula kelapa, gula aren, hfcs (high fructose corn syrup), honing, invertsuiker, invertsuikerstroop, invertsiroop, invertstroop, javaanse palmsuiker, johannesbroodsiroop, johannesbroodpitsiroop, kandij, kandij-suiker, kandijstroop, kaneelsuiker, karamel, karamelsuikerstroop, kokosbloesemsuiker, kristalsuiker, kristallijne fructose, lactose, lichtbruine basterdsuiker, melkpoeder, maïsmoutstroop, maïssuiker, maïstroop, malt, maltodextrine, maltose, maltosestroop, maple syrup, melasse, melksuiker, molasses, moutextract, moutsuiker, moutstroop, muscovado, nectar, oersuiker, oerzoet, organische rauwe suiker, palmsuiker, panocha, panela, pannelsuiker, perensapconcentraat, piloncillo, poedersneeuw, poedersuiker, rapadura, rietsap, rietsuiker, rietsuikerstroop, rijststroop, rijstsuiker, ruwe rietsuiker, sacharose, schenkstroop, siroop, sorghumsiroop, speltstroop, sucanat, sucrose, suikerstroop, tafelsuiker, tarweglucosestroop, tarwestroop, treacle, turbinado, vanillesuiker, vruchtenextract, vruchtenconcentraat, vruchtensap(concentraat), vruchtensuiker, vruchtensap op basis van extracten of concentraten, witte basterdsuiker, witte suiker, zetmeel, zwarte rietsuikermelasse... en er zijn er ongetwijfeld nog veel meer!