

# HET GOEDE VAN GROENTE

Vrijwel alle groenten staan in de Schijf van Vijf. Je hebt dus volop te kiezen.

Het advies is om elke dag minimaal 250 gram groente te eten. Meer mag dus ook! Groente verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Het hangt ook samen met een lager risico op darmkanker en diabetes type 2 (suikerziekte).

## VITAMINES & MINERALEN

Groente bevat veel belangrijke vitamines en mineralen, zoals bijvoorbeeld vitamine C, foliumzuur, kalium, ijzer en calcium.

## WAT DOET HET?

- Vitamine C** is nodig voor de opname van ijzer en het in stand houden van de weerstand.
- Foliumzuur** is nodig voor de groei en goede werking van het lichaam. Het is ook belangrijk voor de vroege ontwikkeling van het ongeboren kind.
- Kalium** is samen met chloor en natrium betrokken bij het regelen van de vochtbalans en bloeddruk in het lichaam. Kalium heeft daarbij een gunstig effect op de bloeddruk omdat het het bloeddrukverhogende effect van natrium tegengaat.
- Ijzer** is belangrijk voor de vorming van hemoglobine, een onderdeel van rode bloedcellen. Rode bloedcellen vervoeren zuurstof door ons lichaam. Ijzer is verder nodig om in onze cellen energie te produceren.
- Calcium** is nodig voor de opbouw en het onderhoud van de botten en het gebit. Calcium is ook nodig voor een goede werking van zenuwen, spieren en de bloedstolling.



**ETEN IN ALLE KLEUREN VAN DE REGENBOOG**  
Er is niet één groente die je van alle voedingsstoffen kan voorzien. Iedere groente heeft zijn eigen unieke samenstelling. Rode paprika bevat bijvoorbeeld veel vitamine C, snijbiet veel ijzer en doperwten veel vezels. Verschillende soorten groente eten is dus de beste manier om zo veel mogelijk verschillende voedingsstoffen binnen te krijgen.



## VEZELS

In groente zitten vezels. Vezels zorgen onder andere voor een goede stoelgang.

## BIOACTIEVE STOFFEN

Groente bevat ook bioactieve stoffen. Dat zijn stoffen die het lichaam helpen om goed te werken. Toch kan in principe het lichaam ook zonder bioactieve stoffen, bijvoorbeeld omdat een andere voedingsstof dezelfde rol kan vervullen. Een voorbeeld hiervan zijn de flavonoïden, stoffen die kleur geven aan de groente. Het zijn antioxidanten. Maar de antioxidantwerking wordt ook uitgevoerd door bijvoorbeeld vitamine C. Voor het effect van bioactieve stoffen op de gezondheid is niet voldoende overtuigend bewijs. Maar het zou kunnen dat ze bijdragen aan het positieve gezondheidseffect van groente.



Bevat veel bètacaroteen

Het lichaam zet dit om in vitamine A

Goed voor het gezichtsvermogen

Ondersteunt het immuunsysteem

Voor behoud van een gezonde huid



Vol bètacaroteen

Bron van kalium

Bevat ijzer en magnesium

Rijk aan vitamine K en foliumzuur

'rijk aan'

vitamine C

53%\*

vezels

16%\*

'bron van'

### WAT ZEGT 'RIJK AAN' EN 'BRON VAN'?

Als een product per 100 gram meer dan 30% van de dagelijkse referentie-inname van een voedingsstof bevat, mag je spreken van "rijk aan". Is dit tussen de 15-30%, dan is dit product een "bron van" deze voedingsstof.

### GROENTE UIT DE SCHIJF VAN VIJF

- Verse groente
- Voorgesneden groente
- Diepvriesgroente zonder toegevoegd suiker en zout
- Groente in blik of glas zonder toegevoegd suiker of zout
- Gepureerde groente zonder toegevoegd suiker of zout

Diepvries is soms goedkoper en net zo gezond als verse groente. Bij het invriezen gaan nauwelijks vitamines verloren.

### NIET IN DE SCHIJF VAN VIJF\*

- Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout
- Groentesap
- Groente à la crème

Het is moeilijk om blikgroente zonder zout te vinden, maar ze zijn er wel.

Bij inblikken gaan er niet veel voedingsstoffen verloren.

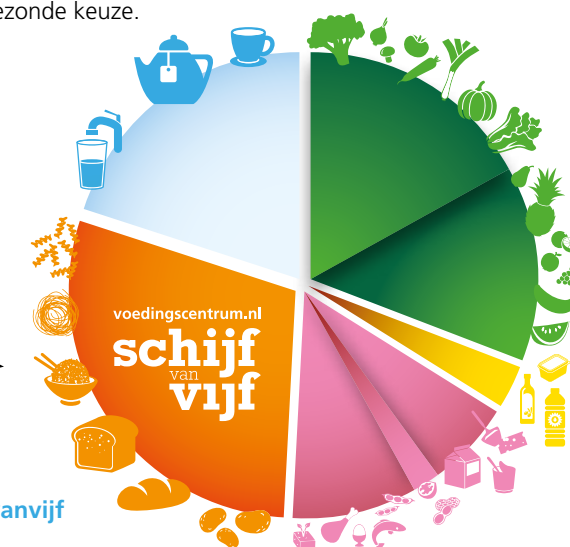


### \* WAAROM NIET IN DE SCHIJF VAN VIJF?

**Groente in blik of pot met toegevoegd suiker of zout:** Groente hebben geen suiker of zout nodig!

**Groentesap:** Sap bevat minder vezels en vitamine C. Verder zit in groentesap van nature suiker. Daarom valt het onder de suikerhoudende dranken. Het drinken van suikerhoudende dranken verhoogt het risico op overgewicht en diabetes type 2. Aan groentesap dat je in de winkel koopt is bovendien vaak vruchtensap of zout toegevoegd. Oftewel: groente kun je beter eten dan drinken.

**Groente à la crème:** Aan groente à la crème is room en zout toegevoegd. Dat maakt het een minder gezonde keuze.



Lees meer op [www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf](http://www.voedingscentrum.nl/schijfvanvijf)





# DE GROENTEWIJZER

In de Groentewijzer staat hoeveel groente je moet kopen om 250 gram over te houden, ideale kooktijd, bewaarplek, hoelang je iets kunt bewaren en wanneer het een duurzame keuze is.

## HOEVEEL NODIG

Veel groente slinkt bij het koken, denk aan spinazie. Ook snijd je bij sommige groenten veel weg. Van asperges gebruik je bijvoorbeeld niet alles, omdat je ze schilt. In de Groentewijzer zie je hoeveel je nodig hebt per groente, om na bereiding uit te komen op 250 gram.

## IDEALE KOOKTIJD

Met de ideale kooktijd is de groente net gaar. We gaan uit van koken in een klein laagje van één centimeter met de deksel op de pan.

## WAAR BEWAREN

Sommige groenten blijven het beste goed in de koelkast (4 °C) en andere op een koele plaats (12-15 °C), zoals een voorraadkast of kelder.

## HOELANG BEWAREN

Zit er duidelijk schimmel op je groente? Gooi dan de hele groente weg, het kan ook onzichtbaar door de hele groente zitten. Heeft het alleen een vlekje of een rot stukje, dan kun je dat stukje wegsnijden en de rest opeten.

## WANNEER UIT NEDERLAND

Groente van het seizoen is een duurzame keuze.

## HELE JAAR DUURZAAM

Ook als een product niet uit Nederland komt, kan het een duurzame keuze zijn. Bijvoorbeeld omdat het in grote hoeveelheden per boot aankomt.

[Sla om voor de Groentewijzer >>>](#)

# DE GROENTEWIJZER



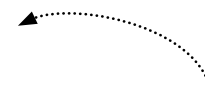
| GROENTE          | HOEVEEL<br>NODIG?<br>gram (ongekookt) | IDEALE<br>KOOKTIJD<br>minuten | WAAR<br>BEWAREN | HOELANG<br>BEWAREN<br>dagen | WANNEER<br>UIT NEDERLAND |       |       |        | HELE JAAR<br>DUURZAAM |
|------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                  |                                       |                               |                 |                             | winter                   | lente | zomer | herfst |                       |
| Aardpeer         | *                                     | 10                            | koelkast        | 7                           |                          |       | ✓     | ✓      |                       |
| Andijvie         | 370-450                               | 5                             | koelkast        | 2                           |                          |       | ✓     | ✓      |                       |
| Artisjok         | *                                     | 45                            | koelkast        | 7                           |                          |       |       |        | ✓                     |
| Asperges, groen  | 300                                   | 6                             | koelkast        | 7                           |                          | ✓     |       |        |                       |
| Asperges, wit    | 325-375                               | 8                             | koelkast        | 7                           |                          | ✓     |       |        |                       |
| Aubergine        | 250-325                               | 5                             | koele plaats    | 7                           |                          |       |       |        |                       |
| Bimi             | 250                                   | 3                             | koelkast        | 4                           |                          |       |       |        |                       |
| Bleekselderij    | 375-450                               | 10                            | koelkast        | 7                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      |                       |
| Bloemkool        | 325-375                               | 10                            | koelkast        | 7                           |                          |       | ✓     | ✓      |                       |
| Boerenkool       | 500-575                               | 20                            | koele plaats    | 7                           | ✓                        |       |       | ✓      |                       |
| Bospeen          | 250-325                               | 5                             | koelkast        | 7                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      |                       |
| Bosui            | *                                     | 3                             | koelkast        | 7                           |                          |       | ✓     |        |                       |
| Broccoli         | 325-375                               | 4                             | koelkast        | 5                           |                          |       | ✓     |        |                       |
| Champignons      | *                                     | 5                             | koelkast        | 3                           |                          |       |       |        |                       |
| Chinese kool     | 375-450                               | 8                             | koelkast        | 7                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      |                       |
| Courgette        | 250-325                               | 5                             | koele plaats    | 6                           |                          |       | ✓     |        |                       |
| Groene kool      | 325-375                               | 10                            | koelkast        | 7                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      |                       |
| Ijsbergsla       | *                                     | -                             | koelkast        | 7                           |                          | ✓     | ✓     |        | ✓                     |
| Knolselderij     | 325-375                               | 15                            | koelkast        | 21                          | ✓                        |       |       | ✓      | ✓                     |
| Komkommer        | *                                     | -                             | koele plaats    | 14                          |                          | ✓     | ✓     |        | ✓                     |
| Koolraap         | 325                                   | 15                            | koelkast        | 35                          | ✓                        |       |       | ✓      | ✓                     |
| Koolrabi         | 250-325                               | 10                            | koelkast        | 7                           |                          | ✓     | ✓     |        | ✓                     |
| Kousenband       | 250-325                               | 15                            | koele plaats    | 2                           |                          |       |       |        |                       |
| Kropsla          | *                                     | -                             | koelkast        | 5                           |                          | ✓     | ✓     |        |                       |
| Lamsoren         | 325-375                               | 4                             | koelkast        | 3                           |                          | ✓     | ✓     |        | ✓                     |
| Mais             | 325-375                               | 10                            | koelkast        | 3                           |                          |       | ✓     |        |                       |
| Paddenstoelen    | *                                     | 5                             | koelkast        | 3                           |                          |       |       |        |                       |
| Paksoi           | 375-450                               | 5                             | koelkast        | 2                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Paprika          | *                                     | 5                             | koele plaats    | 7                           |                          |       |       |        |                       |
| Pastinaak        | 300                                   | 20                            | koelkast        | 14                          | ✓                        |       |       | ✓      | ✓                     |
| Peterseliewortel | *                                     | 10                            | koelkast        | 6                           | ✓                        |       |       | ✓      | ✓                     |
| Peultjes         | 250-325                               | 5                             | koelkast        | 4                           |                          | ✓     | ✓     |        |                       |
| Pompoen          | 375-450                               | 5-10                          | koele plaats    | 60                          | ✓                        |       |       | ✓      | ✓                     |
| Postelein        | 450-500                               | 5                             | koelkast        | 2                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Prei             | 450-500                               | 10                            | koelkast        | 21                          | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |



| GROENTE                     | HOEVEEL<br>NODIG?<br>gram (ongekookt) | IDEALE<br>KOOKTIJD<br>minuten | WAAR<br>BEWAREN | HOELANG<br>BEWAREN<br>dagen | WANNEER<br>UIT NEDERLAND |       |       |        | HELE JAAR<br>DUURZAAM |
|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|-----------------|-----------------------------|--------------------------|-------|-------|--------|-----------------------|
|                             |                                       |                               |                 |                             | winter                   | lente | zomer | herfst |                       |
| Raapjes (meiknol)           | 325                                   | 10                            | koele plaats    | 6                           |                          | ✓     | ✓     |        |                       |
| Raapstelen                  | 375-450                               | 5                             | koelkast        | 2                           |                          | ✓     | ✓     |        | ✓                     |
| Rabarber                    | 500                                   | 8                             | koelkast        | 7                           | ✓                        | ✓     |       |        | ✓                     |
| Radicchio                   | 325-375                               | 10                            | koelkast        | 7                           |                          |       | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Radijs (bos)                | *                                     | -                             | koelkast        | 6                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Rammenas (rettich)          | 250                                   | -                             | koelkast        | 14                          | ✓                        |       |       |        | ✓                     |
| Rode biet, rauw             | 325                                   | 50                            | koele plaats    | 14                          | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Rode biet, gekookt          | 325                                   | -                             | koelkast        | 2                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Rode kool                   | 250-325                               | 20                            | koele plaats    | 21                          | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Rucola                      | *                                     | -                             | koelkast        | 3                           |                          |       | ✓     | ✓      |                       |
| Savooiekool                 | 325-375                               | 10                            | koele plaats    | 14                          | ✓                        |       | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Schorseneren                | 325-375                               | 20                            | koelkast        | 14                          | ✓                        |       |       | ✓      | ✓                     |
| Snijbiet                    | 375                                   | 5-10                          | koelkast        | 2                           |                          |       |       |        |                       |
| Snijbonen                   | 250                                   | 10                            | koelkast        | 2                           |                          |       | ✓     |        |                       |
| Sperziebonen                | 275                                   | 15                            | koele plaats    | 4                           |                          |       | ✓     |        |                       |
| Spinazie                    | 450-500                               | 5                             | koelkast        | 2                           |                          | ✓     | ✓     |        |                       |
| Spitskool                   | 325-375                               | 10                            | koelkast        | 7                           | ✓                        |       | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Spruiten                    | 275-325                               | 10                            | koelkast        | 7                           | ✓                        |       |       | ✓      | ✓                     |
| Sugarsnaps                  | 250                                   | 5                             | koelkast        | 4                           |                          | ✓     | ✓     |        |                       |
| Taugé                       | *                                     | 0,5                           | koelkast        | 2                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Tomaten                     | *                                     | -                             | koele plaats    | 7                           |                          |       |       |        |                       |
| Tuinbonen (gedopt)          | 325                                   | 5                             | koelkast        | 5                           |                          | ✓     |       |        |                       |
| Tuinkers (in doosje)        | *                                     | -                             | koelkast        | 7                           |                          |       |       |        |                       |
| Uien                        | *                                     | 10                            | koele plaats    | 60                          | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Veldsla                     | *                                     | -                             | koelkast        | 2                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Venkel                      | 325-375                               | 10                            | koelkast        | 7                           |                          |       | ✓     |        |                       |
| Waterkers                   | *                                     | 2                             | koelkast        | 2                           |                          |       |       |        |                       |
| (Winter)postelein           | 450-500                               | 5                             | koelkast        | 2                           | ✓                        |       |       | ✓      | ✓                     |
| Winterwortel                | 250-325                               | 7                             | koele plaats    | 28                          | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Witlof                      | 325-375                               | 5                             | koelkast        | 6                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Witte kool                  | 250-325                               | 10                            | koele plaats    | 21                          | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |
| Zeekraal                    | 325                                   | 2                             | koelkast        | 5                           |                          |       | ✓     | ✓      |                       |
| Zuurkool (gepend/onverpakt) | 250-325                               | 10                            | koelkast        | 5                           | ✓                        | ✓     | ✓     | ✓      | ✓                     |

\* Deze groente eet je vaak in combinatie met andere groenten. Je kunt ze aanvullen met andere groente tot 250 gram.





Lekker bij het ontbijt

## WORTEL-MUESLI-PANNENKOEKJES MET KANEELDIP

Voor 2 personen

1 winterwortel

1 ei

50 ml halfvolle melk

2 theelepels geraspte sinaasappelschil

50 gram volkorenmeel

3 eetlepels muesli zonder suiker

100 ml halfvolle yoghurt

½ theelepel kaneel

2 eetlepels vloeibare margarine

1. Schrap de wortel en rasp hem middelfijn.
2. Klop het ei met de melk los in een kom. Meng er 1 theelepel geraspte sinaasappelschil, het volkorenmeel, de muesli en de geraspte wortel door.
3. Klop de yoghurt glad met de rest van de geraspte sinaasappelschil en maak op smaak met kaneel.
4. Verwarm wat margarine in een koekenpan met een antiaanbaklaag. Schep met 2 lepels 4 bergjes van het mengsel in de pan. Druk ze wat platter. Bak de wortel-mueslikoekjes in 5 tot 6 minuten gaar en lichtbruin. Bak zo tot het beslag op is.
5. Geef er de kaneeldip bij.

**Voedingswaarde per persoon:** 315 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 8 g vezel, 10 g eiwit, 100 g groente, 0,3 g zout



## BROODWRAP MET BIET EN ZUIVELSPREAD

Voor 2 broodwraps

2 volkoren boterhammen

handje veldsla, waterkers, rucola of paar slabladen

1 gaar bietje

2 eetlepels zuivelspread

4 prikkers

1. Snijd de bovenste korst van de boterhammen en rol het brood met een deegroller wat platter.
2. Was de sla en dep het goed droog.
3. Schil het bietje en rasp het grof.
4. Besmeer het brood met de zuivelspread en beleg met sla en geraspte biet.
5. Rol het brood op en steek vast met prikkers.

**Voedingswaarde per persoon:** 125 kcal, 4 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 4 g vezel, 5 g eiwit, 100 g groente, 0,5 g zout







### RADICCHIO ROSSO

Dit is een rode slasoort dat qua smaak veel weg heeft van witlof. Deze slasoort is alleen in de zomer en herfst een duurzame keuze. In de winter of lente kun je ook kiezen voor een andere sla.

## RADICCHIO ROSSO MET WALNOTEN

Voor 2 personen

1 eetlepel rozijnen

1 kropje radicchio rosso

1 klein struikje witlof

1 eetlepel olijfolie

2 theelepels honing

1 eetlepel balsamicoazijn

handje walnoten (25 gram)

1. Was de rozijnen en laat ze in wat water wellen.
2. Maak de radicchio en het witlof schoon en snijd de groente in smalle repen.
3. Verdeel het over 2 borden en strooi de rozijnen er over.
4. Klop een dressing van de olie, 1 eetlepel water, de honing en de balsamicoazijn.
5. Druppel de dressing over de salade en strooi de walnoten erover.

**Voedingswaarde per persoon:** 180 kcal, 15 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 10 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 2 g vezel, 3 g eiwit, 75 g groente, < 0,1 g zout







## MIX & MATCH JE EIGEN SALADE

Een schaalte sla weegt ongeveer 50 gram. Vul de sla aan met andere groente tot je tevreden bent. Vul je salade voor een volledige lunch- of avondmaaltijd aan met volkorenpasta, volkorencouscous, zilvervliesrijst of eet er volkorenstokbrood bij.

doperwtjes

reepjes (gegrilde) paprika

komkommer

rode en witte kool

bleekselderij

radijsjes

rammenas, rettich en geraspte koolrabi

rode bietjes in blokjes

sperzieboontjes

tomaatjes

tuinboontjes

geraspte wortel





## 3X DRESSINGS

Dressings uit een flesje bevatten al gauw te veel suiker, zout of vet. Maak je ze zelf, dan weet je tenminste precies wat je binnenkrijgt! Voeg je dressing pas op het laatste moment toe aan je salade, dan blijft de sla lekker fris.

### YOGHURTDRESSING

4 takjes peterselie

4 blaadjes selderij

2 eetlepels halfvolle yoghurt

1 eetlepel halfvolle melk

1. Was de kruiden en knip ze klein.
2. Klop de yoghurt met de melk en meng er de kruiden met wat peper door.

### BASISDRESSING

2 eetlepels (olijf)olie

1-1½ eetlepel citroensap of azijn

mespunt mosterd

1. Klop een dressing van de olie, het citroensap, 1 eetlepel water, de mosterd en wat peper.
2. Voeg eventueel klein geknipte selderij, bieslook of lavas toe.

### BASILICUMDRESSING

15 blaadjes basilicum

4 takjes peterselie

½ sjalotje

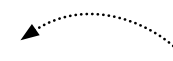
½ teentje knoflook

2 eetlepels olijfolie

citroensap

1. Was de kruiden.
2. Pel het sjalotje en de knoflook. Pureer alles met 1 eetlepel water met een staafmixer glad.
3. Maak de dressing op smaak met een kneepje citroensap.





**M** Lekker met bruin naan- of platbrood

## OOSTERSE BLOEMKOOLSOEP

Voor 2 personen

stukje gemberwortel (grootte  
van 1 duim)  
1 stengel citroengras (sereh of  
1 theelepel serehpoeder)  
½ rode peper  
1 ui  
1 teentje knoflook  
½ bloemkool (500 gram)  
1 eetlepel olie  
1 theelepel kerrie  
1 theelepel kurkuma  
(geelwortel)  
100 gram kipfilet  
1 eetlepel kokosmelk  
1 eetlepel sojasaus of ketjap  
citroensap  
½ bosje koriander

1. Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
2. Was de stengel citroengras.
3. Snijd de peper klein.
4. Pel de ui en de knoflook en snijd ze klein.
5. Was de bloemkool en verdeel deze in stukken.

6. Fruit in de olie de ui met de knoflook, de gember, de stengel citroengras, de peper, de kerrie en de kurkuma tot het gaat geuren.
7. Voeg 250 ml water, de kipfilet en de bloemkool toe en kook dit 10 minuten.
8. Verwijder de stengel citroengras.
9. Neem de kipfilet eruit en snijd hem in reepjes.
10. Pureer de soep in de keukenmachine of met een staafmixer.
11. Breng dit weer aan de kook, voeg de reepjes kipfilet toe en verdun de soep met 100 ml water.
12. Maak de soep op smaak met de kokosmelk, de sojasaus, een kneepje citroensap en royaal klein geknipte koriander.

**Voedingswaarde per persoon:** 275 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 6 g vezel, 20 g eiwit, 250 g groente, 0,5 g zout



## BOERENKOOLSTOFPOT MET KAPUCIJNERS

Voor 2 personen

150 gram hamlap

1-2 theelepels goulash- of hacheekruiden zonder zout

1 ui

1 teentje knoflook

2 eetlepels vloeibare margarine

500 gram gesneden boerenkool

½ blik tomatenblokjes zonder zout

1 kleine pot of klein blik kapucijners (uitlekgewicht 250 gram)

1. Snijd het vlees in blokjes en bestrooi ze royaal met goulash- of hacheekruiden.
2. Pel de ui en de knoflook en snijd het klein.
3. Bak het vlees in de hete margarine bruin.
4. Fruit de ui en de knoflook mee. Voeg de boerenkool en de tomatenblokjes toe. Smoor de boerenkool in 20 minuten gaar.
6. Laat de kapucijners uitlekken, spoel ze af en schep ze door het groentemengsel. Warm het geheel goed door.
7. Maak het gerecht op smaak met nog wat goulashkruiden of peper.

**Voedingswaarde per persoon:** 410 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 15 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 6 g vezel, 20 g eiwit, 250 g groente, 0,5 g zout





M Lekker met doperwtjes.

## COURGETTESPAGHETTI MET ZALM

Voor 2 personen

1 teentje knoflook

1 ui

2 eetlepels olijfolie

1 blik tomatenblokjes zonder zout

oregano

1 courgette

150 gram gerookte zalm

basilicumblaadjes

1. Pel de knoflook en de ui. Snijd de knoflook in plakjes en de ui in snippers.
2. Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook en de ui zacht.
3. Voeg de tomatenblokjes, wat peper en oregano toe en laat de saus 10 minuten zacht koken.
4. Was de courgette en verwijder de steelaanzet. Snijd de courgette met een spiraalapparaat, een mandoline of een mes in smalle reepjes.
5. Kook de courgettespaghetti in ruim water in 1 minuut gaar. Laat direct in een vergiet uitlekken.
6. Snijd de zalm in stukjes.
7. Schep de zalm en de courgettespaghetti door de saus en warm even door.
8. Strooi er royaal gewassen basilicum over.

**Voedingswaarde per persoon:** 320 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 10 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 5 g vezel, 20 g eiwit, 300 g groente, 2,5 g zout





 Lekker met volkoren mie of zilvervliesrijst.

## DOPERWTJES EN PEULTJES MET GEROERBAKTE KIP

Voor 2 personen

200 gram diepvriesdoperwtjes

of 500 gram ongedopte verse doperwtjes

200 gram peultjes

2 bosuitjes

1 sinaasappel

200 gram kipfilet

1 eetlepel olie

1 theelepel gemberpoeder

1. Dop eventueel de ongedopte doperwtjes.
2. Was de peultjes en snijd de puntjes eraf.
3. Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
4. Boen de sinaasappel onder stromend water goed schoon. Snijd een dun stukje van de schil van de sinaasappel en snijd dit heel fijn. Pers de sinaasappel uit.
5. Snijd de kipfilet in blokjes en bestrooi ze met wat peper.
6. Verwarm de olie en bak hierin de kip bruin. Roerbak de sinaasappelschil, de bosuitjes en het gemberpoeder mee.
7. Voeg de doperwten, de peultjes en het sinaasappelsap toe en stoof de groente en de kip in 5 tot 7 minuten gaar.

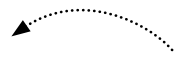
**Voedingswaarde per persoon:** 355 kcal, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 25 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 8 g vezel, 40 g eiwit, 200 g groente, 0,2 g zout

### WAAR KOMEN JOUW PEULTJES VANDAAN?

Peultjes uit  
Afrikaanse landen  
komen altijd per  
vliegtuig naar  
Nederland. Dat kost  
veel energie. Kies  
daarom liever peultjes  
uit Nederland.







**M** Lekker met varkensvleesreepjes en noedels.

## KOOLSALADE MET PINDADRESSING

Voor 2 personen

stuk witte kool (300 gram)

1 flinke winterwortel

½ rode peper

½ teentje knoflook

2 eetlepels 100% pindakaas

1 eetlepel citroensap

mespunt gemberpoeder

2 mandarijnen

5 takjes koriander of peterselie

1. Schaaf of snijd de witte kool in fijne reepjes.
2. Schrap de wortel, was hem en rasp hem grof.
3. Was het stukje peper en verwijder voor een deel de pitjes. Snijd het stukje peper heel fijn.
4. Pers het halve teentje knoflook boven een kom uit. Voeg de pindakaas, 1 eetlepel water, het citroensap, de peper en wat gemberpoeder toe en roer dit tot een dressing.
5. Meng de dressing door de kool en wortel. Laat de groente afgedekt op een koele plaats staan, dan wordt de kool wat zachter.
6. Pel de mandarijnen en verdeel ze in partjes.
7. Was de koriander of peterselie en knip het klein. Meng de mandarijnenpartjes en de kruiden door de koolsalade.

**Voedingswaarde per persoon:** 220 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 20 g koolhydraten, waarvan 13 g suikers, 8 g vezel, 9 g eiwit, 200 g groente, 0,1 g zout



**UIEN BEWAREN**

Je kunt uien bewaren buiten de koelkast op een donkere, droge plek. Leg ze niet direct naast je aardappelen, want uien nemen snel vocht op uit de aardappelen waardoor beide eerder gaan rotten.

LASAGNE MET GEGRILDE GROENTE

Voor 2 personen

- 1 venkelknol
- 2 (rode) uien
- 1 kleine winterwortel
- 2 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook
- 1 blik tomatenblokjes zonder zout
- basilicum
- 4-6 volkoren lasagnebladen
- 40 gram walnoten
- 40 gram geraspte kaas 30+ belegen

1. Maak de groente schoon. Snijd de venkel in 8 dunne parten en 1 ui in 4-6 parten. Snijd de andere ui in snippers. Snijd de wortel in repen.
2. Druppel een beetje olie over de groente.
3. Gril de groente in een hete grillpan in 10 minuten gaar en bruin.
4. Snijd de andere ui klein en fruit hem in de rest van de olie glazig. Pers het teentje knoflook er boven uit.
5. Voeg de tomatenblokjes, wat peper en basilicum toe. Laat de saus 10 minuten sudderen.
6. Kook de lasagne volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
7. Hak de walnoten grof.
8. Leg op 2 borden een vel lasagne en schep er wat saus op.
9. Leg er gegrilde groente op.
10. Herhaal dit met nogmaals lasagne, saus en groente.
11. Strooi er aan tafel de walnoten en de geraspte kaas over.

**Voedingswaarde per persoon:** 580 kcal, 30 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 15 g suikers, 15 g vezel, 20 g eiwit, 250 g groente, 0,6 g zout





# DIPPEN MAAR!

Geef in repen gesneden groente zoals rettich, paprika, komkommer, wortel, bleekselderij, roosjes bloemkool, radijsjes of stukken bruin (Turks) brood bij de volgende 2 groentedipjes:

## PAPRIKADIP

Voor 4 personen

- 250 gram gegrilde paprika's (koeling, zonder zout)
- 1 teentje knoflook
- 4 halve walnoten
- mespunt gemalen komijn
- chilivlokken
- citroensap

1. Snijd de paprika's in stukken.
2. Maak het teentje knoflook schoon.
3. Hak de walnoten met de knoflook met een staafmixer of in de keukenmachine klein.
4. Voeg de stukken paprika, de komijn en de chilivlokken toe en pureer alles fijn.
5. Maak de puree op smaak met wat citroensap. Roer er eventueel een beetje water door.

**Voedingswaarde per persoon:** 45 kcal, 3 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 4 g koolhydraten, waarvan 3 g suikers, 1 g vezel, 1 g eiwit, 50 g groente, 0 g zout

## TUINBONENDIP

Voor 4 personen

- 200 gram tuinbonen (vers of diepvries)
- 1 sjalotje
- 1 teentje knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 4 blaadjes munt
- citroensap

1. Kook de tuinbonen in weinig water gaar en laat ze uitlekken en afkoelen.
2. Pel het sjalotje en de knoflook en snijd het klein.
3. Fruit de sjalot en de knoflook in de olie zacht in de olie.
4. Pureer de tuinbonen met de sjalot, de knoflook en de munt met een staafmixer of in de keukenmachine fijn.
5. Maak de puree op smaak met peper en wat citroensap. Voeg 1-2 eetlepels water toe om de puree wat smeuïg te maken.

**Voedingswaarde per persoon:** 70 kcal, 3 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 5 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 4 g vezel, 4 g eiwit, 50 g groente, 0 g zout





# 3X GROENTEROLLETJES

Smeer je groente in met een lekkere dip en rol 'm op dat staat superfeestelijk!

## KOMKOMMER-ROLLETJES MET ZALM

- 8 rolletjes
- 1 komkommer
- 10 sprietjes bieslook
- 75 gram gerookte zalm
- 75 gram zuivelspread light

1. Was de komkommer en snijd de beide uiteinden eraf. Schaaf de komkommer met een kaasschaaf in lange plakken.
2. Was de bieslook en knip het klein.
3. Snijd de zalm in 8 reepjes.
4. Bestrijk iedere plak komkommer met wat zuivelspread en strooi er bieslook over.
5. Leg de stukjes zalm aan het begin van iedere plak komkommer en rol ze op. Steek vast met een prikker.
6. Zet de rolletje op een schaal en maal er wat peper over.

Voedingswaarde per stuk: 45 kcal, 3 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 1 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 0 g vezel, 3 g eiwit, 25 g groente, 0,4 g zout

## COURGETTE-ROLLETJES MET ROMIGE GROENTESPREAD

- 8 rolletjes
- 1 courgette
- ½ eetlepel olie
- 6 grote radijzen
- dille
- 100 gram hüttenkäse

1. Was de courgette en snijd de beide uiteinden eraf. Snijd de courgette in tweeën en schaf de helften in de lengte in dunne plakken.
2. Meng er wat olie door en grill de plakken courgette in een grillpan in 1 minuut gaar.
3. Was de radijzen en hak ze heel fijn.
4. Meng de radijs met royaal dille door de hüttenkäse.
5. Verdeel de spread over de plakken courgette en rol ze op. Steek vast met een prikker.

Voedingswaarde per stuk: 25 kcal, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 0 g vezel, 2 g eiwit, 25 g groente, 0,1 g zout

## AUBERGINEROLLETJES MET PAPRIKAPESTO

- 8 rolletjes
- 1 aubergine
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel pijnboompitten
- 1 rode (punt)paprika
- ½ bosje basilicum
- 1 teentje knoflook
- citroensap

1. Was de aubergine en snijd de steelaanzet en het uiteinde eraf. Snijd de aubergine in de lengte in 8 dunne plakken. Bestrijk de plakken dun met een beetje olie. Grill de aubergines in een hete grillpan in een paar minuten gaar en bruin. Laat ze afkoelen.
2. Rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan goudbruin en laat ze afkoelen.
3. Maak de paprika schoon en snijd hem in stukken. Was de basilicum.
4. Pel de knoflook.
5. Pureer de stukken paprika, de pijnboompitten, de basilicum, de knoflook, 1 eetlepel water, de rest van de olie en wat citroensap met de staafmixer tot een grove pasta.
6. Verdeel de pasta over de plakken aubergine en rol ze op. Zet ze vast met een prikker.

Voedingswaarde per stuk: 45 kcal, 3 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 2 g koolhydraten, waarvan 1 g suikers, 1 g vezel, 1 g eiwit, 30 g groente, < 0,1 g zout

