Lekker eten met minder zout

met 54 smaakvolle recepten

eerlijk over eten
Voedingscentrum

Inhoudsopgave

Inleiding 7

Zout en je gezondheid 9
Ziekten door te veel zout 9

Voedingsadviezen voor zout 13
Maximale hoeveelheid zout 14
Risicogroepen 15

Hoe krijg je te veel zout binnen? 17
In welke producten zit veel zout? 18
Verlagen van zoutgehalten in producten 19
Hoeveel zout zit er in... ? 20

Gezonde basis met de Schijf van Vijf 23
De Schijf van Vijf in een notendop 24

Hoe lees je het etiket? 27
Het etiket 27
Het vinkje 29

De minder zoute maaltijd 31
Wennen aan eten met minder zout 31
Je zoutvaatje 31
De broodmaaltijd 32
De warme maaltijd 40

De minder zoute snacks en snoep 55
Hartige snacks 56
Snoep, koek en gebak 57

Dranken 59

De lekkerste smaakmakers specerijen en kruiden 61
Koken met specerijen 61
Koken met kruiden 65
Je eigen kruidentuin 69

Recepten 77

Receptenindex 142

Inleiding

Bijna iedereen krijgt (ongemerkt) te veel zout binnen. En dat is ongezond, want als je te veel zout binnenkrijgt neemt de kans op een hoge bloeddruk en daardoor de kans op hart- en vaatziekten toe. Het is dus beter voor je gezondheid om minder zout te eten. Elke gram minder telt! Dat geldt voor iedereen, ook als je een normale bloeddruk hebt.

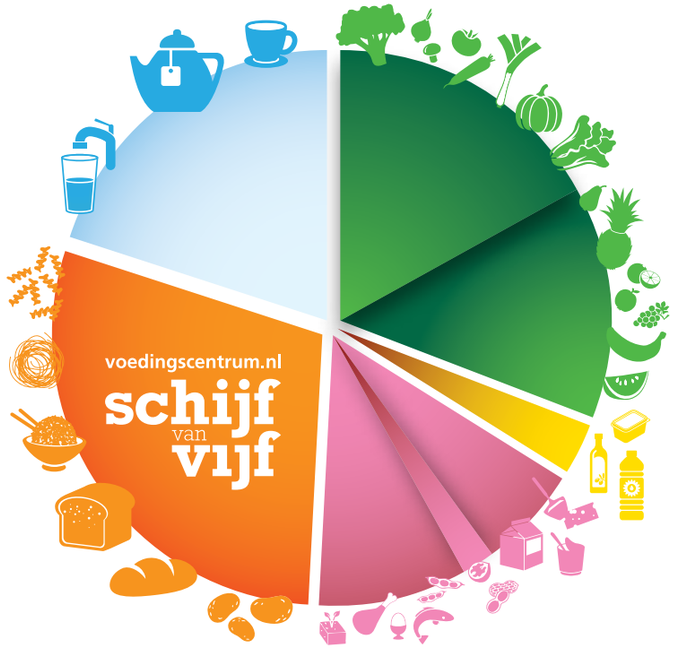
Je kunt zelf genoeg doen om minder zout te eten. Zo kun je er bijvoorbeeld op letten dat je minder zoute varianten van kaas kiest. En het scheelt al veel als je zuinig bent met sauzen, snacks en kant-en-klaarmaaltijden. Ook kun je zout dat je zelf toevoegt gemakkelijk vervangen door andere smaakmakers.

Dit boek geeft informatie over de voedingsadviezen van zout, de redenen dat we zoveel zout binnenkrijgen, de basis voor een gezond eetpatroon en over het lezen van het etiket. Daarnaast geven we tips voor al je eetmomenten, zoals de broodmaaltijd en de warme maaltijd. Daarbij vind je verwijzingen naar alle 54 recepten achterin het boek. Nog een laatste steuntje in de rug nodig? Experimenteer er smakelijk op los, aan de hand van onze tips voor het gebruik van specerijen en kruiden.

Laat dit boek je inspireren om minder zout te eten. Je eet dan gezonder en je zult merken dat je veel nieuwe smaken ontdekt!

Gezonde basis met de Schijf van Vijf

De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol gezonde producten. Door elke dag te kiezen uit alle vijf de vakken, krijg je de producten en voedingsstoffen binnen die je goed voor je zijn. Binnen de Schijf van Vijf bestaat alle ruimte om te variëren. Zo kun je ook volgens de Schijf van Vijf eten als je eet met minder zout.



Hoeveel zout zit er in kaas?

Kaassoorten	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Mozzarella	Voor 1 snee	20 gram	0,10
Verse geitenkaas	Voor 1 snee	15 gram	0,15
Zuivelspread light	Voor 1 snee	15 gram	0,16
Hüttenkäse	Voor 1 snee	20 gram	0,19
Paturain	Voor 1 snee	20 gram	0,23
20+ smeerkaas	Voor 1 snee	15 gram	0,32
40+ smeerkaas	Voor 1 snee	15 gram	0,32
30+ kaas	Voor 1 snee	20 gram	0,34
48+ kaas (volvette kaas)	Voor 1 snee	20 gram	0,35
20+kaas	Voor 1 snee	20 gram	0,36
40+ kaas	Voor 1 snee	20 gram	0,52
Brie 50+	Voor 1 snee	30 gram	0,62
Feta	Voor 1 snee	20 gram	0,65
Gorgonzola	Voor 1 snee	30 gram	1,09

Vleeswaren

Vleeswaren bevatten zout, sommige soorten zelfs veel. Als je voor vleeswaren kiest, neem dan bij voorkeur de magere soorten. Let daarbij ook op het zoutgehalte:

- Neem vooral de minder zoute soorten, zoals fricandeau, kalkoenfilet, kipfilet, rollade, rosbief en tong.
- Probeer sterk gezouten vleeswaren, zoals rookvlees, rauwe ham, cervelaatworst, bacon, salami en corned beef, zoveel mogelijk te vermijden.

Hoeveel zout zit er in vleeswaren?

Vleeswaren	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Rosbief	Voor 1 snee	15 gram	0,04
Cornedbeef	Voor 1 snee	15 gram	0,30
Kipfilet	Voor 1 snee	15 gram	0,32
Boterhamworst	Voor 1 snee	15 gram	0,32
Schouderham	Voor 1 snee	20 gram	0,34
Casselerrib	Voor 1 snee	15 gram	0,36
Fricandeau	Voor 1 snee	15 gram	0,37
Smeerleverworst	Voor 1 snee	20 gram	0,37
Salami	Voor 1 snee	15 gram	0,51
Cervelaatworst	Voor 1 snee	15 gram	0,51
Bacon	Voor 1 snee	15 gram	0,57
Rookvlees	Voor 1 snee	10 gram	0,68
Rauwe ham	Voor 1 snee	10 gram	0,72

Ideeën voor op je brood

Besmeer je boterham dun met halvarine of zachte margarine uit een kuipje, light zuivelspread of hüttenkäse en beleg het met:

- plakjes aardbei, banaan of peer
- plakjes appel
- plakjes komkommer en klein geknipte bieslook
- tuinkers
- radijs, paprika of tomaat
- geraspte wortel met citroensap en kaneel
- klein geknipte kruiden, zoals selderij, tijm of peterselie
- in plakken gesneden champignons, gebakken met wat klein gesneden sjalot of ui
- omelet met verse kruiden of gevuld met wat geroerbakte groente
- notenpasta zonder toegevoegd suiker of zout met plakjes banaan of komkommer

Melk(producten)

Van nature bevat melk nauwelijks zout. Wel bevatten de volle melk(producten), zoals volle melk en yoghurt, pudding en vruchtenyoghurt veel calorieën, verzadigd vet of suiker. Kies daarom vooral voor de halfvolle of magere varianten, waaraan geen suikers zijn toegevoegd.

Fruit

Fruit neem je vaak tussen de maaltijden door, het is onderdeel van het ontbijt of het is een lekker toetje. Over fruit hoef je je geen zorgen te maken. Het bevat weinig zout, zowel vers als uit blik, pot of diepvries. Vanwege de toegevoegde suikers is het wel verstandig op te letten met fruit in blik of pot op siroop. Kies bij voorkeur vers fruit, want daar zitten de meeste voedingsstoffen in, zoals vitamines.

Fruitrecepten

Gevulde meloen met bessen pagina 140
Sinaasappelsalade pagina 137
Pruimendessert pagina 141
Fruit-muesliflip pagina 139

Peulvruchten

Peulvruchten, zoals bruine bonen, kidneybonen, linzen en kikkererwten eet je vaak uit blik. Afhankelijk van de soort en het merk zit er tussen de 0,3 tot 1,1 gram zout in per 100 gram. Het zout zit ook in het vocht dat in het blik zit. Spoel de peulvruchten daarom af in een zeef onder de kraan, voordat je ze klaarmaakt. Omdat ze verder zo gezond zijn en kalium bevatten, is het geen probleem om ze te eten. Je kunt extra rekening houden met het zout dat je de rest van de dag eet. Er zijn ook bonen uit blik zonder toegevoegd zout verkrijgbaar. Of je kunt de bonen gedroogd kopen en zelf klaarmaken. Dat kost wel meer tijd. Peulvruchten zijn goede vleesvervangers.

Hoeveel zout zit er in peulvruchten?

Peulvruchten	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Linzen	1 opscheplepel	60 gram	0,01
Bruine bonen uit blik/glas	1 opscheplepel	60 gram	0,28
Kidneybonen uit blik/glas	1 opscheplepel	60 gram	0,29
Kikkererwten uit blik/glas	1 opscheplepel	60 gram	0,29
Witte bonen in tomatensaus	1 opscheplepel	70 gram	0,39

Recepten met peulvruchten

Snelle bonensoep pagina 107
Kikkererwtenburgers met tzatziki pagina 111
Rode bonensalade pagina 109

Vleesvervangers

Kant-en-klare vleesvervangers bevatten vaak veel zout. Volwaardige vleesvervangers bevatten naast ijzer en eiwit, vitamine B12 en/of vitamine B1. Goede vleesvervangers met minder zout zijn naast peulvruchten: ongezouten noten, ei, tofu en tempé.

Hoeveel zout zit er in vleesvervangers?

Vleesvervangers	Eenheid	Gewicht	Zout in grammen
Ongezouten noten	1 portie	40 gram	0
Tofu of tempé	1 plak	75 gram	0,01
Gekookt ei zonder zout	2 stuks*	100 gram	0,37
Tivall groenteschijf onbereid	1 stuks	75 gram	1,20
Vegetarisch gehakt	1 portie	100 gram	1,44
Vegetarische hamburger onbereid	1 stuks	75 gram	1,50
Tivall balletjes onbereid	1 portie	90 gram	1,58
Vegetarische schnitzel	1 stuks	100 gram	1,62

* twee eieren zijn voldoende om een portie vlees mee te vervangen.

Recepten met vleesvervangers

Penne met groente en noten pagina 84
Kikkererwtenburgers met tzatziki pagina 111
Noedelsalade met tofu en cashewnoten pagina 112
Omelet met groente pagina 113

Specerijenoverzicht

▪ Peper

Peper is de (rijp) geoogste bes van de peperboom en kan zwart, wit of groen zijn. Alle varianten hebben een licht pittige smaak. Er bestaat ook minder scherpe roze peper. Dit is geen echte peper, de besjes zijn namelijk afkomstig van een andere plant. Het is te krijgen als poeder of als korrels. Heerlijk om zelf te vermalen in een pepermolen.

✓ Lekker in de meest uiteenlopende vleesgerechten, vis, aardappelen.

▪ Cayennepeper

Cayennepeper wordt gemaakt van verschillende gedroogde en gemalen peulen van een Spaanse pepersoort. Cayennepeper is vooral scherp en heeft verder weinig aroma. De zaadlijsten en pitjes zijn het scherpst. Het is te krijgen als peul of als poeder. Hoe lichter het poeder, hoe meer zaad en zaadlijsten het bevat en hoe scherper het is. Gebruikt in mengsels, zoals chilipoeder, cajunkruiden, ras el hanout.

✓ Lekker in Mexicaanse gerechten, kip, chutney, bonenschotels en gehakt.

▪ Spaanse peper

Spaanse peper is populair geworden als goedkoper alternatief voor de zwarte peper. Spaanse peper is een groene tot rode vrucht van een kruidachtige plant en heeft veel varieteiten. De scherpte kan daarom sterk variëren. Ook Spaanse peper is vers en als poeder te krijgen.

✓ Lekker in stoofschotels, vleesgerechten en pastagerechten.

▪ Paprikapoeder

Paprikapoeder wordt gemaakt van verschillende soorten gedroogde paprika's. Paprikapoeder kan heel pittig zijn. Dit hangt af van de gebruikte soorten en van de hoeveelheid meegemalen zaadlijsten en pitjes.

✓ Lekker in Mexicaanse gerechten, sauzen, soepen, kip-, vlees- en visgerechten.

▪ Nootmuskaat

Nootmuskaat is het zaad van de nootmuskaatboom. Het heeft een aromatische geur en smaak. Omdat het een sterke smaak heeft hoef je niet veel te gebruiken. De smaak blijft het beste behouden als je het na de bereiding van het eten toevoegt.

✓ Lekker in Bechamelsaus, kaassaus, aardappelpuree, bloemkool, spruitjes, asperges en in koek en gebak.

▪ Kaneel

Kaneel wordt gemaakt van een laag van de bast van de kaneelboom. Het is verkrijgbaar in poedervorm en in staafjes.

✓ Lekker in kipgerechten, appelmoes en in koek en gebak.

▪ Korianderzaad

De korianderplant wordt gebruikt als vers kruid. Korianderzaad is de gedroogde, rijpe vrucht van de plant. In de Indonesische keuken heet het ketoembar. Gemalen korianderzaad zit in kerrie, currymengsels, worstkruiden, koekkruiden. Koriander heeft een overheersende smaak, wees daarom voorzichtig met het toevoegen in je gerechten.

✓ Lekker in de Aziatische keuken, varkensvlees en visgerechten en in koek en gebak.

▪ Komijn

Komijnzaden zijn de gedroogde rijpe vruchten van de komijnplant. Komijnzaad wordt meestal eerst in een droge pan geroosterd voor een extra nootachtige smaak. Komijn is onderdeel zit in het specerijenmengsel garam masala. In de Indonesische keuken heet het djinten.

✓ Lekker in curry's, chili con/sin carne, couscous en kip tandoori.

▪ Snijselderij

Bladselderij is eigenlijk een plant, maar de blaadjes worden als keukenkruid gebruikt. Laat selderij niet te lang mee koken, anders wordt de smaak al snel te overheersend.

✓ Lekker in stoofgerechten, bouillons en soepen.

▪ Tijm

Gebruik de blaadjes en topjes. Voeg tijm zo snel mogelijk toe aan een gerecht. Door het lang mee te koken, geeft het des te meer smaak af.

✓ Lekker in bouillons, soepen en stoofgerechten

Je eigen kruidentuin

De makkelijkste manier om aan verse kruiden te komen is door ze als plantje te kopen in de supermarkt of het tuincentrum. Maar zelf kruiden kweken is ook eenvoudig. En nog een voordeel: je hebt altijd verse kruiden binnen handbereik.

Kruiden kweken in zeven stappen

De meeste kruiden kun je zaaien vanaf april. Dat kan in de volle grond, maar het gaat nog makkelijker in potten, bakken of kistjes. Je hoeft dus geen tuin te hebben om zelf je kruiden te kweken.

Benodigdheden

- Potgrond en zand. Eigenlijk groeien alle kruiden goed in potgrond. Oregano, salie, tijm en rozemarijn zijn uitzonderingen: ze houden van droge, zanderige grond. Voor hun ideale bodem, meng je potgrond met een paar scheppen zand.
- Potten, bakken of een kweekkasje om voor te zaaien, met een gaatje onderin om het overtollige water af te voeren.
- Een plantenbak, vierkante-meter-tuintje of volle grond om op te kweken.

Recepten

De smakelijke recepten in dit hoofdstuk helpen je om te koken met minder zout. Na acht tot twaalf weken ben je gewend aan eten met minder zout en proef je een wereld aan andere smaken.

Handig om te weten:

- Alle recepten zijn voor twee personen.
- De voedingswaarde is voor één persoon en zonder de menusuggestie.

M = menusuggestie.

V = een recept zonder vlees of vis.

Veel kookplezier!

Noedels met kip

- 1 prei
- 1 gele en 1 rode paprika
- 1 Spaanse peper
- 1 kipfilet
- gemberpoeder
- 175 gram volkoren noedels
- 1 eetlepel olie
- 1 teentje knoflook
- 100 gram taugé
- 1 teentje knoflook
- ½ theelepel laospoeder
- ½ theelepel gemberpoeder
- ½ theelepel koenjit
- ½ theelepel koriander (ketoembar)
- 1 eetlepel sojasaus met minder zout of zonder zout

- Maak de prei, de paprika en de peper schoon.
- Snijd de prei in dunne ringen en de paprika's in blokjes.
- Snijd de peper in ringetjes.
- Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper en gemberpoeder.
- Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
- Verwarm de olie en bak hierin de kip bruin. Pers er het teentje knoflook boven uit.
- Voeg de paprika, de reepjes peper en de prei toe en stoof het geheel in 6-10 minuten gaar.
- Was de taugé in een vergiet.
- Laat de gare noedels uitlekken.
- Schep de taugé en de noedels door het kipmengsel en laat het geheel op hoog vuur goed heet worden.

Voedingswaarde per persoon: 480 kcal, 30 g eiwit, 65 g koolhydraten, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 10 g vezel, 0,56 g zout

Penne met groente en noten V

150-200 gram volkoren penne of macaroni
60 gram walnoten
250 gram roerbakgroente
1 eetlepel olie
1 blik tomatenblokjes zonder zout
oregano
2 eetlepels geraspte belegen 30+ kaas met minder zout

- Kook de tagliatelle in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
- Hak de walnoten grof en bak ze in een droge koekenpan goudbruin.
- Verwarm de olie en roerbak hierin de groente enkele minuten.
- Voeg de tomatenblokjes toe met wat peper en oregano. Laat de saus enkele minuten pruttelen.
- Verdeel de groentesaus over de pasta en strooi de noten er over.
- Strooi er aan tafel wat kaas over.

Voedingswaarde per persoon: 690 kcal, 25 g eiwit, 70 g koolhydraten, 30 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 15 g vezel, 0,41 g zout

Pasta met garnalen en shiitakes

150-200 gram dunne volkorenspaghetti
200 gram shiitakes
1 teentje knoflook
3 takjes peterselie
1 eetlepel olijfolie
2 eetlepels kookroom light
½ dl halfvolle melk
150 gram (Hollandse) garnalen

- Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
- Maak de shiitakes schoon en snijd ze in reepjes.
- Verwijder het vliesje van de knoflook en snijd het teentje heel fijn.
- Was de peterselie en knip het kruid klein.
- Verwarm de olie en fruit hierin de knoflook zacht. Voeg de paddenstoelen toe en bak ze enkele minuten mee. Bak de garnalen 1 minuut mee.
- Voeg de room en de melk toe. Breng het geheel aan de kook en maak op smaak met peper.
- Laat de gare pasta uitlekken en schep het door het garnalenmengsel.
- Strooi de peterselie erover.

Voedingswaarde per persoon: 460 kcal, 30 g eiwit, 60 g koolhydraten, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 9 g vezel, 1,86 g zout

M Lekker met een salade.

Snelle bonensoep V

- 1 eetlepel olie
- 400 gram groenteroerbakmix
- 1 teentje knoflook
- 1 gedroogd chilipepertje
- 2 theelepels oregano
- 1 blik of grote pot bruine bonen
- 4 takjes selderij

- Verwarm de olie in een soeppan en roerbak hierin de groente enkele minuten.
- Pers het teentje knoflook er boven uit. Verkruimel het chilipepertje er bij.
- Voeg de oregano, 3 dl water en de uitgelekte en afgespoelde bruine bonen toe. Breng dit aan de kook en kook de soep nog 5-10 minuten.
- Maak de soep op smaak met klein gesneden selderij.

Voedingswaarde per persoon: 380 kcal, 20 g eiwit, 45 g koolhydraten, 9 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 20 g vezel, 1,97 g zout

Bonen zelf koken

Kook eventueel witte bonen zelf. Laat de gedroogde witte bonen 8 uur weken en kook ze in het weekwater in ongeveer 1 uur gaar.

Zalm en papillot

100 gram prei
½ eetlepel olie
2 moten zalmfilet
2 theelepels dille (diepvries of vers)
bakpapier of aluminiumfolie

- Maak de prei schoon en snijd de groente in smalle ringen. Bestrooi ze met wat peper.
- Verdeel de prei over 2 stukken aluminiumfolie.
- Bestrooi de zalm met peper en leg de vis op de prei.
- Verdeel de dille over de vis. Druppel er wat olie over en vouw het aluminiumfolie goed dicht.
- Laat de pakketjes in een stoompan boven kokend water, in een gewone pan met een klein bodempje kokend water, in een hete oven van 180 °C of op de barbecue in 10 minuten gaar worden.

Voedingswaarde per persoon: 215 kcal, 20 g eiwit, 1 g koolhydraten, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 1 g vezel, 0,12 g zout

M Lekker met doperwten, mais en risotto.

Jus

stukje ui
½ eetlepel vloeibare margarine
paprikapoeder
1½ dl (groente)bouillon met minder zout
eventueel 2 theelepels maïzena

- Snijd het stukje ui klein.
- Fruit de ui met wat peper en paprikapoeder in de hete margarine.
- Voeg de bouillon toe en laat het een paar minuten zacht koken.
- Roer de maïzena met een eetlepel koud water tot een papje en bind hiermee eventueel de jus.

Voedingswaarde per persoon: 25 kcal, 0 g eiwit, 5 g koolhydraten, 1 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 1 g vezel, 0,03 g zout

Variatietips

- Fruit 1 theelepel kerriepoeder mee.
- Fruit ½ theelepel gemberpoeder mee en voeg half bouillon en half sinaasappelsap toe.
- Laat een laurierblaadje, een mespunt tijm en kleingesneden peterselie meekoken.
- Roer op het laatst een handvol kleingesneden kruiden zoals selderij en lavas door de jus.

Vinaigrette V

2 takjes selderij
2 takjes peterselie
1½- 2 eetlepels azijn
½ theelepel mosterd (eventueel natriumarm)
2 eetlepels olijfolie

- Maak de kruiden schoon en snijd ze klein.
- Meng de kruiden met 2 eetlepels water, de azijn en de mosterd.
- Klop de olie erdoor.

Voedingswaarde per persoon: 95 kcal, 0 g eiwit, 0 g koolhydraten, 10 g vet, waarvan 1 g verzadigd vet, 0 g vezel, 0,08 g zout

Variatietips

- Gebruik rode wijnazijn, balsamico-azijn of een notenolie.
- Klop er een uitgeperst teentje knoflook door.
- Gebruik andere kruiden, bijvoorbeeld tijm, basilicum of oregano met munt.

Yoghurtdressing V

1 bosuitje
6 blaadjes selderij
5 eetlepels magere yoghurt
1 eetlepel halfvolle melk

- Was het bosuitje en de selderij.
- Snijd het bosuitje in smalle ringen en de selderij in reepjes.
- Roer een dressing van de yoghurt met de melk, de bosui, de selderij en wat peper.

Voedingswaarde per persoon: 10 kcal, 1 g eiwit, 1 g koolhydraten, 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd vet, 0 g vezel, 0,02 g zout

Variatietips

- Vervang de bosui en selderij door 1 bolletje fijngesneden gember en 1 eetlepel gembersiroop.
- Vervang de bosui en selderij door wat fijngesneden ui en 1 theelepel kerriepoeder.
- Vervang de bosui en selderij door 1 theelepel komijnzaad.

Fruit-muesliflip V

6 gedroogde pruimen of abrikozen
2 stuks fruit, bijvoorbeeld een peer en een kiwi
1 eetlepel (gebroken) lijnzaad
3 dl halfvolle yoghurt
4 eetlepels muesli
1 eetlepel zonnebloempitten

- Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
- Maak het verse fruit schoon en snijd het in stukjes.
- Meng het lijnzaad door de yoghurt.
- Meng de muesli met de zonnebloempitten.
- Schenk wat van de yoghurt in 2 hoge glazen.
- Verdeel er wat muesli over, dan een laagje gedroogd fruit en een laagje vers fruit. Herhaal dit nog een keer.

Voedingswaarde per persoon: 285 kcal, 10 g eiwit, 40 g koolhydraten, 8 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 8 g vezel, 0,24 g zout

Seizoensgroenten

Kies voor fruit uit het seizoen. Dit is goedkoper en beter voor het milieu. Bovendien varieer je zo automatisch meer. Kijk welke fruitsoorten nu in het seizoen zijn op de website van Milieucentraal: groentefruit.milieucentraal.nl

Receptenindex

Aardappelen, geroosterde met groente (V) ... 89
Aardappelen met bieslookroom (V) ... 86
Aardappelpuree met knoflook (V) ... 88
Andijvie, geroerbakt met sesam en gember (V) ... 83
Aspergesoep (V) ... 120
Bief en bier ... 97
Biefstuk met sjalotjes ... 98
Bolognesesaus ... 124
Bonensoep, snelle (V) ... 107
Broccoli met sinaasappeldressing (V) ... 93
Brood, volkoren ... 78
Champignonsaus (V) ... 125
Couscoussalade (V) ... 90
Currypasta (V) ... 135
Forel, gevulde in bakpapier ... 116
Fruit-muesliflip (V) ... 139
Gazpacho (V) ... 121
Gehaktkruiden ... 134
Gemarineerde kipreepjes ... 108
Geroerbakte andijvie met sesam en gember (V) ... 83
Geroosterd Turks gehakt met yoghurtsaus ... 103
Geroosterde aardappelen met groente (V) ... 89
Geroosterde zomergroente (V) ... 94
Gevulde forel in bakpapier ... 116
Gevulde karbonade ... 102
Gevulde meloen met bessen (V) ... 140
Groentebouillon (V) ... 115
Jus ... 119
Karbonade, gevulde ... 102
Kikkererwtenburgers met tzatziki (V) ... 111
Kip in amandelsaus ... 104
Kipkruiden ... 134
Kippenbouten in de braadschotel ... 105
Kipreepjes, gemarineerde ... 108
Kool-wortelsalade (V) ... 99
Meloen, gevulde met bessen (V) ... 140
Nasi goreng ... 82
Noedels met kip ... 81
Noedelsalade met tofu en cashewnoten (V) ... 112
Omelet met groente (V) ... 113
Paprikasaus (V) ... 128
Pasta met garnalen en shiitakes ... 85
Penne met groente en noten (V) ... 84
Pilav met kruiden (V) ... 92
Prei gemarineerd in kruidenvinaigrette (V) ... 95
Pruimendessert (V) ... 141
Rode bonensalade (V) ... 109
Shoarmakruiden ... 134
Sinaasappelsalade (V) ... 137
Snelle bonensoep (V) ... 107
Sperziebonensalade met sjalottendressing (V) ... 91
Tikka masalapasta ... 136
Tomatenketchup (V) ... 129
Tomatensaus (V) ... 126
Tomatensalsa (V) ... 101
Tomatensoep (V) ... 123
Visfilet uit de braadzak ... 114
Vinaigrette (V) ... 132
Volkorenbrood ... 78
Yoghurtdressing (V) ... 133
Zalm en papillot ... 118
Zoetzure saus (V) ... 131
Zomergroente, geroosterde (V) ... 94