



My Food Map

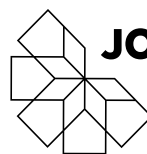
For teenagers



Recepten

eet
smakelijk!

~> Welke is jouw
favoriet?



JONGERENCENTRA
Maatvast

Introductie

My Food Map



Deze map helpt jou inzicht geven in gezonde mogelijkheden om een lekkere maaltijd te bereiden. Welke voedingsstoffen zijn belangrijk en hoe krijg je deze binnen? In deze map zijn gezonde lunches, avondmaaltijden en tussendoortjes gebundeld.

Maar belangrijker nog... het is mogelijk om jouw eigen recepten toe te voegen. Gebruik de 'blanco pagina's' om jouw eigen map te maken. Neem hem mee naar huis, deel hem met vrienden en familie en breid je eigen voedingskennis uit!

My Food Map wordt gebruikt als basis voor de kookcafés en ter inspiratie voor de jongeren en jongerenwerkers tijdens bijeenkomsten, events, etc.

De My Food Map is mogelijk gemaakt door Zorg en Zekerheid in samenwerking met Stichting Adamas Inloophuis.

DIT BOEK IS VA

Deze map is van:

[Redacted name]

Mijn Energie

Behoefte

Hoeveel mag ik eigenlijk?

Elk lichaam is anders en iedereen verbruikt op een dag een andere hoeveelheid energie. Als jij meer energie binnen krijgt dan dat je verbruikt, word je zwaarder. Als jij minder energie binnen krijgt dan dat je verbruikt, word je lichter. Daarom is het belangrijk om te weten hoeveel jij nodig hebt.

Bereken je eigen energiebehoefte

Op een dag verbruikt je lichaam een bepaald aantal calorieën per kilo lichaamsgewicht (kcal/kg). Door je eigen gewicht te vermenigvuldigen met dit aantal calorieën, bereken je jouw dagelijkse energiebehoefte.

De formule ziet er dan zo uit: behoefte (kcal/kg) x gewicht (kg) = dagelijkse energiebehoefte

Dagelijkse energiebehoefte

Categorie	Behoefte (kcal/kg)
Man inactief	29
Man actief	33
Vrouw inactief	22
Vrouw actief	26
4 tot 10 jaar	80
> 10 jaar jongens	45
> 10 jaar meisjes	38



Verhouding voedingsstoffen

Naast de hoeveelheid energie die je tot je neemt, is een juiste verhouding in voedingsstoffen erg belangrijk. De belangrijkste voedingsstoffen zijn koolhydraten, vetten en eiwitten. Maar wat doen ze eigenlijk?

Koolhydraten → is de benzine van je lichaam (1 gram staat gelijk aan 4 kcal)

Vetten → reserves van het lichaam (1 gram staat gelijk aan 9 kcal)

Eiwitten → zijn de bouwstenen van je lichaam (1 gram staat gelijk aan 4 kcal)

De meest gebruikte verhouding is 50% koolhydraten, 20% vet en 30% eiwitten (of 40%-30%-30%). Het aantal % wordt genomen van je totale calorie-inname.

Voorbeeld:

Meerte is een vrouw van 27 jaar en weegt 70 kilo. Meerte werkt als stewardess en voetbalt daarnaast drie keer in de week. Omdat Meerte zich wat lekkerder wilt voelen besluit zij onder de loep te nemen wat zij op een dag binnen mag krijgen.

Uitleg:

Formule: behoefte (kcal/kg) x gewicht (kg) = dagelijkse energiebehoefte → $26 \times 70 = 1820$ kcal. Meerte mag per dag 1820 kcal.

Per voedingssmiddel mag Meerte:

Koolhydraten → $1820 \text{ kcal} \times 50\% = 1820 \times 0,5 = 910$ kcal

$910 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal}$ (1 gram koolhydraat is gelijk aan 4 kcal) = 227,5 gram

Vet → $1820 \text{ kcal} \times 20\% = 1820 \times 0,2 = 364$ kcal

$364 \text{ kcal} / 9 \text{ kcal}$ (1 gram vet is gelijk aan 9 kcal) = 40,5 gram

Eiwit → $1820 \text{ kcal} \times 30\% = 1820 \times 0,3 = 546$ kcal

$546 \text{ kcal} / 4 \text{ kcal}$ (1 gram eiwit is gelijk aan 4 kcal) = 136,5 gram

Voedingswaarde per dag

Energie	1820 kcal	
Koolhydraten (50%)	910 kcal	227,5 gram
Vet (20%)	364 kcal	40,5 gram
Eiwit (30%)	546 kcal	136,5 gram

Bruschetta

Met tomaat en basilicum



Voorgerecht



8 personen



Bereidingstijd: 20 min.

Ingrediënten

- 1 zuurdesem brood of rond boerenbrood
- 2 tenen knoflook
- 4 rijpe tomaten
- 1 pot verse basilicum
- Zeezout & peper uit de molen
- Goede kwaliteit olijfolie
- Goede kwaliteit witte wijnazijn

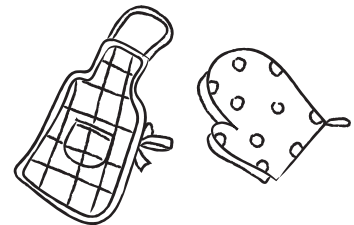


Vegetarisch

Bereiding

- Snij het brood in plakken van iets minder dan 1 cm dik en rooster deze in de grillpan (of nog lekkerder, op de barbecue). Als de plakken te groot zijn, snij deze dan na het grillen doormidden.
- Wrijf de gegrilde plakken brood goed in met een doormidden gesneden teen knoflook.
- Sprenkel er net voor het toevoegen van de "topping" er nog wat extra vierge olijfolie over en een snufje zout uit de molen.
- Was de tomaten en haal het kroontje en de zaadjes eruit. Zorg dat je alleen hele rijpe tomaten gebruikt, deze zijn het meest smaakvol!
- Snij de tomaten in blokjes en doe ze in een kom. Snipper er de basilicum door, bestrooi met zout & peper en meng door elkaar met een scheut olijfolie en witte wijnazijn (~3:1) naar smaak.
- Leg het mengsel met een lepel op de bruschetta en garneer met een basilicum blaadje en serveer op een grote schaal of bord.

Let's cook!





Bruschetta

Met tomaat en basilicum



My kitchen, My rules

Voedingswaarde per persoon

Energie	65 kcal	Vezels	1 gram
Vet	2 gram	Eiwit	2 gram
Waarvan verzadigd vet	0 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	10 gram		
Waarvan suikers	2 gram		



Kipburger

Met sla en tomaat

 Hoofdgerecht

 8 personen

 Bereidingstijd: 20 min.

Ingrediënten

- Kipburger (of kipgehakt) 2 kg
- 4 Hamburgerbroodjes
- IJsbergsla
- Tomaat
- Crispy uitjes
- Augurk
- Rode ui
- Ketchup/mayonaise
- Koolsla met yogurtdressing

Opties voor 'on the side':



Kip

Bereiding

- Breng het kipgehakt op smaak met de kruiden.
- Maak burgers van het kipgehakt ca. 150 gram.
- Grill de kipburger in de pan.
- Leg de gare kipburger op het broodje.
- Beleg het broodje met sla en tomaat.
- Gebruik 'on the sides' om jouw burger compleet te maken.

Cooking is love



Wist je dat...

wij in Nederland ongeveer 20 kilo kip per persoon per jaar eten?



Kipburger

Met sla en tomaat

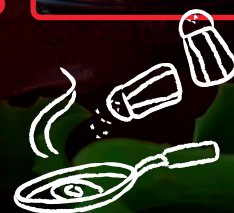


Master of the kitchen

Voedingswaarde per persoon



Energie	600 kcal	Vezels	4 gram
Vet	35 gram	Eiwit	35 gram
Waarvan verzadigd vet	11 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	34 gram		
Waarvan suikers	3 gram		



Kaneelbroodjes

Met glazuur



Nagerecht



8 personen



Bereidingstijd: 20 min.

Ingrediënten

- 200 gram zelfrijzend bakmeel
- 200 gram magere Griekse yoghurt
- Halve theelepel zout
- Bloem
- 60 gram roomboter
- 60 gram lichtbruine basterdsuiker
- 1 eetlepel kaneel
- 1 ei
- 40 gram poedersuiker
- 1.5 theelepel water



Vegetarisch

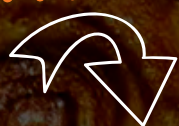
Bereiding

- Zet de oven aan op 200 graden (boven- en onderwarmte).
- Meng 62.5 gram zachte roomboter, 62.5 gram lichtbruine basterdsuiker, 1.25 el kaneel en zet dit aan de kant.
- Doe 208.5 gram zelfrijzend bakmeel met een halve tl zout in een kom en roer dit door elkaar.
- Voeg 208.5 gram magere Griekse yoghurt toe en roer dit eerst even met de spatel en kneed het dan met je handen door elkaar.
- Zodra het goed gemengd is, doe je wat bloem op je aanrecht en leg je het deeg hierop, draai het even rond zodat de buitenkant goed bedekt is met bloem en het deeg beter handelbaar is.
- Rol het deeg uit tot een rechthoek van ongeveer 26x32 cm.
- Smeer het deeg in met het kaneel/boter mengsel, maar laat een randje aan 2 kanten vrij.
- Rol het zo strak mogelijk op en druk de rol een beetje dicht.
- Leg de rol op een snijplank, snijd de uiteindes eraf en snijd de rest in 10 plakjes van ongeveer 2 cm.
- Neem een bakvorm en doe daar wat bakpapier in, leg de plakjes in de bakvorm.
- Klop een ei los en smeer het ei over de plakjes heen.
- Stop dit ongeveer 15 min in de oven.
- Zodra de kaneelbroodjes uit de oven komen kun je de glazuur maken door de 41.5 gram poedersuiker te mengen met 1.5 tl water. Verdeel dit over de kaneelbroodjes en eet smakelijk!



Kaneelbroodjes

Met glazuur



Homemade with love

Voedingswaarde per persoon

Energie	227 kcal	Vezels	1 gram
Vet	9 gram	Eiwit	3 gram
Waarvan verzadigd vet	2 gram	Zout	0,5 gram
Koolhydraten	34 gram		
Waarvan suikers	25 gram		



Pita tosti

Met kip

 Lunch

 10 personen

 Bereidingstijd: 20 min.

Ingrediënten

- 5 tomaten
- 1 bosuitje
- 10 eetlepels hüttenkäse
- ½ theelepel knoflookpoeder
- ½ theelepel tijm
- 10 volkoren pitabroodjes
- Halvarine
- 10 plakken (vegetarische) kipfilet



Kip

Bereiding

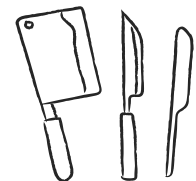
- Was de tomaten en het bosuitje.
- Snijd de tomaat in plakken en het bosuitje in ringen.
- Meng de hüttenkäse met het knoflookpoeder en de tijm.
- Snijd de pita's open en besmeer ze met halvarine.
- Beleg de pita's met een plak kipfilet, een lepel Hüttenkäse, 4 plakken tomaat en een beetje bosui.
- Bak de broodjes lichtbruin in een contactgrill en snijd schuin doormidden.

Wist je dat...

We een pitabroodje allemaal verkeerd opensnijden?

1. Snijd een stukje van de bovenkant af;
2. Stop het stukje ondersteboven in de pita;
3. Druk even aan met je vingers, en klaar!

Cook with passion



Baddies!
JONGERENCENTRUM



Pita tosti

Met kip



Messy kitchen, happy kitchen

Voedingswaarde per persoon

Energie	255 kcal	Vezels	5 gram
Vet	8 gram	Eiwit	15 gram
Waarvan verzadigd vet	2 gram	Zout	1,3 gram
Koolhydraten	30 gram		
Waarvan suikers	3 gram		



Pannenkoeken

Van bieten

 Lunch

 1 persoon

 Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten

- 75 gram gekookte bieten
- 3/4 theelepel bakpoeder
- 25 ml water
- 1/4 theelepel kaneel
- 45 gram boekweitmeel
- Snufje zout
- 1 eetlepel schenkstroop
- 3/4 ei
- 1/4 eetlepel (kokos)olie



Vegetarisch

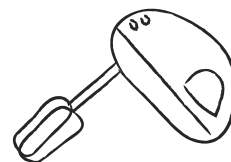
Bereiding

- Schil de bieten en snijd ze in grove stukken.
- Doe ze in een blender samen met het boekweitmeel, het bakpoeder, het ei, kaneel, snufje zout en het water.
- Laat de blender draaien tot er een mooi glad beslag ontstaat, schenk het beslag in een kom.
- Verwarm in een koekenpan één eetlepel (kokos)olie en schep er ongeveer een soeplepel beslag in. Laat het deeg over de gehele bodem uitvloeien.
- Bak de pannenkoeken op een middelhoog vuur aan beide kanten, keer de pannenkoek pas om als de bovenkant helemaal 'droog' is.
- Herhaal dit tot al het beslag op is.
- Houd de pannenkoeken warm in een voorverwarmde oven van 100 °C.
- Serveer de bietenpannenkoeken met schenkstroop.

Wist je dat...

Zwanenburg bekend staat om de Sugar City, ook wel suikerfabriek. Hier werd suiker geproduceerd uit bieten.

Just beat it





Pannenkoeken

Van bieten



I've whisked it all

Voedingswaarde per persoon

Energie	305 kcal	Vezels	4,8 gram
Vet	7,6 gram	Eiwit	9,6 gram
Waarvan verzadigd vet	4,1 gram	Zout	0,4 gram
Koolhydraten	47,1 gram		
Waarvan suikers	15,3 gram		



Mais - eierkoek

Mexicaanse keuken

 Lunch

 2 personen

 Bereidingstijd: 15 min. - 25 min.

Ingrediënten

- 2 gele paprika's
- ½ rode peper
- 250 gram Mexico groente mix, diepvries
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 5 sprieten bieslook
- 4 eieren
- 4 eetlepels halfvolle melk
- 2 eetlepels geraspte belegen 30+ kaas
- 4 volkoren boterhammen



Vegetarisch

Bereiding

- Maak de paprika's schoon en snijd ze in blokjes.
- Maak het stukje peper schoon en snijd het fijn.
- Smoor de paprika met de peper en de groentemix in een koekenpan zacht in de margarine.
- Was de bieslook en knip de sprieten klein.
- Klop de eieren los met de melk en voeg de bieslook toe.
- Schenk het eiermengsel over de groente. Laat de eieren met een deksel op de pan in ca. 12 minuten stollen.
- Strooi er de geraspte kaas over en serveer er brood bij.

Wist je dat...

Nieuw Vennep bekend staat om maisvelden.
Park 21 heeft zelfs een eigen maisdoolhof.

JONGERENCENTRUM
DE hype!

Meals and memories





Mais - eierkoek

Mexicaanse keuken



We're toast!

Voedingswaarde per persoon

Energie	545 kcal	Vezels	15 gram
Vet	20 gram	Eiwit	35 gram
Waarvan verzadigd vet	7 gram	Zout	1,5 gram
Koolhydraten	50 gram		
Waarvan suikers	10 gram		



Appeltaart

Bolletjes



Tussendoortje



1 - 10 personen



Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten

- 50 gram rozijnen
- 2 eetlepels geschaafde amandelen
- 25 gram dadels, zonder pit
- 100 gram havermout
- 2 theelepels koek- of speculaaskruiden
- 1 appel

Vegetarisch



Bereiding

- Was de rozijnen en laat ze 10 minuten in wat water wellen.
- Rooster de amandelen in een droge koekenpan. Laat zet afkoelen en hak ze klein.
- Snijd de dadels in kleine stukjes.
- Laat de rozijnen uitlekken.
- Doe de havermout met de koek- of speculaaskruiden in een kom en voeg de dadels en de rozijnen toe.
- Was de appel en rasp hem met een handrasp. Voeg direct toe aan het havermoutmengsel.
- Kneed het mengsel met de hand tot een soepel deeg.
- Vorm er balletjes van en wentel ze door de gehakte amandelen.

Wist je dat...

Lisserbroek bekend staat om de Olmenhorst. Op Landgoed de Olmenhorst groeien de lekkerste appels en peren, geteeld volgens biologische principes.





Appeltaart

Bolletjes



↙
This kitchen is for dancing

Voedingswaarde per persoon

Energie	55 kcal	Vezels	1 gram
Vet	1 gram	Eiwit	1 gram
Waarvan verzadigd vet	0 gram	Zout	< 0,1 gram
Koolhydraten	9 gram		
Waarvan suikers	5 gram		



Visschotel

Uit de oven

 Diner

 1 persoon

 Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten

- 150 gram diepvries pangasiusfilet
- 350 gram aardappelschijfjes
- ½ bloemkool
- 100 gram crème fraîche
- 1 ui
- 50 gram geraspte kaas
- 1 eetlepel olijfolie
- Snufje zout
- 1 theelepel kerriepoeder
- Snufje peper



vis

Bereiding

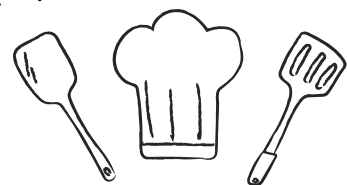
- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Laat de pangasiusfilets ontdooien.
- Snijd de bloemkool in roosjes en kook in water met zout in 8 minuten beetgaar.
- Snijd de ui in ringen.
- Verhit de olie in een koekenpan en fruit de ui ca. 4 minuten.
- Snijd ondertussen de vis in stukken en bestrooi met kerriepoeder. Breng op smaak met peper en zout.
- Vet de ovenschaal in met olie.
- Verdeel de bloemkool over de bodem van de ovenschaal.
- Leg de ui en de vis ertussen en verdeel de aardappelschijfjes erover.
- Meng de crème fraîche met de kaas en verdeel over de aardappelschijfjes.
- Bak in de oven ca. 25 minuten goudbruin en gaar.

Wist je dat...

Vissen daadwerkelijk kunnen verdrinken. Een vis haalt met zijn kieuwen zuurstof uit het water. Als hij een ziekte aan dat deel van zijn lichaam heeft of als er te weinig zuurstof in het water zit, lukt dat niet meer.



Love at first bite





Visschotel

Uit de oven

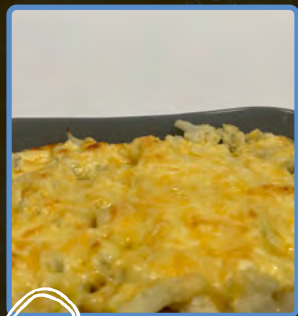


Count memories not calories

Voedingswaarde per persoon



Energie	600 kcal	Vezels	9 gram
Vet	32 gram	Eiwit	29 gram
Waarvan verzadigd vet	16 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	42 gram		
Waarvan suikers	1 gram		



Pasta pesto

Kip

 Diner

 2 personen

 Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten

- 150 gram penne
- 250 gram cherrytomaten
- ½ middelgrote ui
- 50 gram rucola
- 50 gram groene pesto
- 100 gram (vegetarische) kipfilet
- 50 gram geraspte (pittige) kaas
- 50 gram geraspte kaas
- Snufje zout en peper
- 1 eetlepel olie



Kip

Bereiding

- Kook de pasta ca. 10-12 minuten gaar.
- Giet de pasta af en vang 50 ml kookvocht op.
- Snijd de kipfilet in stukjes.
- Marineer de kipstukjes met een snufje zout en peper.
- Bak de kipstukjes goudbruin aan.
- Halveer ondertussen de tomaten, snijd de ui in dunne halve ringen en snijd de rucola grof.
- Meng de pesto, kip, kaas en het kookvocht door de pasta.
- Schep de tomaat, ui en rucola erdoor en breng op smaak met peper en eventueel zout.

Wist je dat...

Zelfgemaakte pesto nog gezonder is.

Dit heb je nodig:

- 30 gr verse basilicum
- 2 el pijnboompitten
- Scheut olijfolie
- 1 teen knoflook
- 2 el Parmezaanse kaas

Pasta la vista, baby!



M
a
a
s
t

"Weet je wat me lekker
lijkt om te eten?
Alles wat ik niet zelf
kan koken..."



Pasta pesto

Kip



Nothing is impastable

Voedingswaarde per persoon



Energie	555 kcal	Vezels	5 gram
Vet	20 gram	Eiwit	29 gram
Waarvan verzadigd vet	7 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	62 gram		
Waarvan suikers	8 gram		



Burger

Voor burgers

 Diner

 2 personen

 Bereidingstijd: 30 min.

Ingrediënten

- 1 bruine boterham
- 400 gram winterwortel
- 1 tomaat
- 50 ml halfvolle melk
- 4 takjes peterselie
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- ½ ui / Peper, paprikapoeder
- Azijn
- 200 gram mager rundergehakt of vegan gehakt
- 4 bruine broodjes
- 1 eetlepel tomatenketchup
- Slabladen



Vlees

Bereiding

- Scheur het brood in stukken en leg ze in een kom. Giet de melk over het brood.
- Snijd de ui in snippers.
- Doe de uisnippers, een mespuntje peper en wat paprikapoeder bij het geweekte brood. Doe het gehakt erbij en kneed alles goed door elkaar.
- Verdeel het gehakt in 4 gelijke porties. Maak er ballen van en druk ze plat tot ze ongeveer 2 cm dik zijn. Leg de hamburgers op een bord.
- Laat de hamburgers afgedekt 15 minuten in de koelkast opstijven.
- Maak de wortels schoon en rasp ze grof.
- Was de peterselie en knip het klein.
- Maak van de geraspte wortel met de peterselie en wat azijn een salade en zet even apart.
- Snijd de broodjes doormidden.
- Was de slabladen. Laat de sla in een schone theedoek drogen.
- Was de tomaat en snijd hem in plakken.
- Bak de hamburgers in de hete margarine in ca. 10 minuten gaar en bruin.
- Beleg de broodjes met sla en tomaat. Leg er een hamburger op, doe er een klein beetje tomatenketchup op en dek af met de bovenkant van het broodje.
- Geef de wortelsalade erbij.

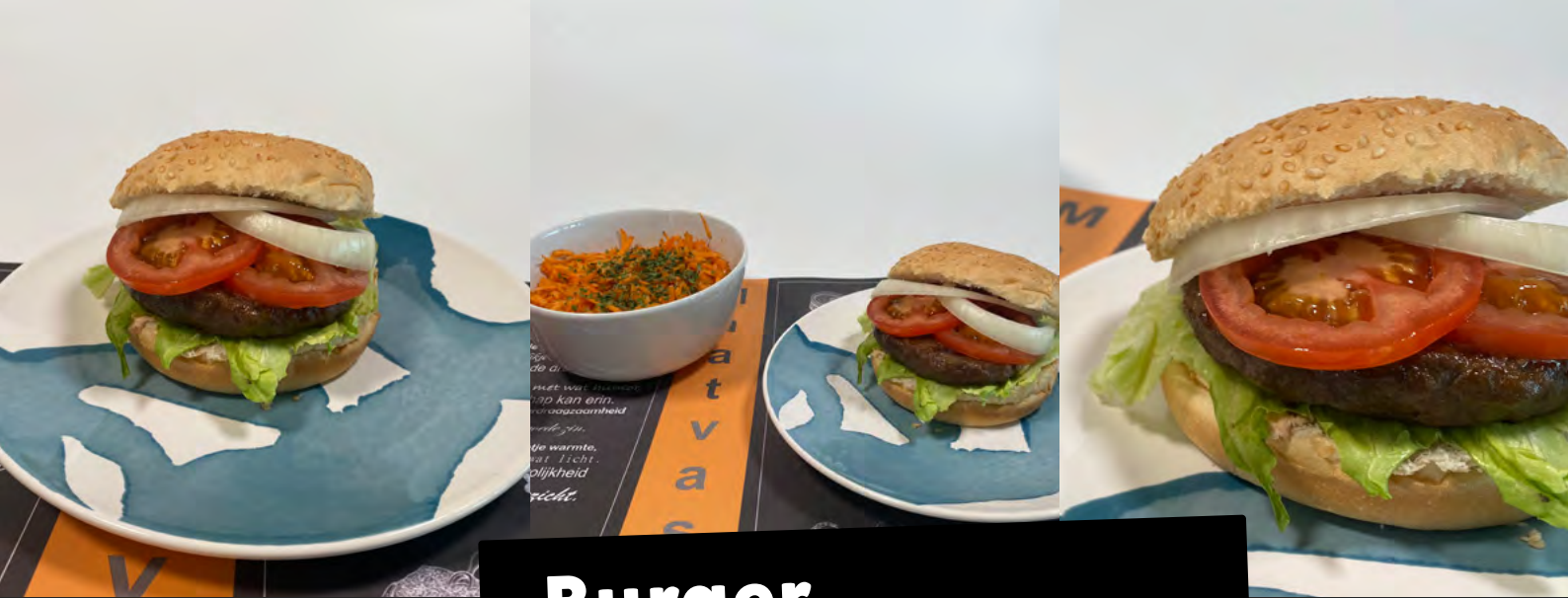
Wist je dat...

Studio 5 al een aantal jaar hamburgers maakt door en voor burgers.



Catch you on the flip side





Burger

Voor burgers



The secret ingredient is love

Voedingswaarde per persoon

Energie	560 kcal	Vezels	15 gram
Vet	15 gram	Eiwit	35 gram
Waarvan verzadigd vet	6 gram	Zout	1,9 gram
Koolhydraten	65 gram		
Waarvan suikers	15 gram		



Tik-Tok wrap

Met ei en avocado

 1 persoon

 Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten

- 1 ei
- Zwarte peper
- 1 eetlepel olie
- ¼ avocado
- ¼ rode paprika
- 1 medium volkoren wrap
- 15 gram geraspte belegen 30+ kaas
- 1 theelepel chilicaus

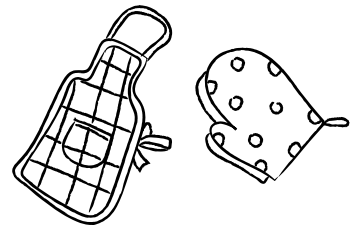


Vegetarisch

Bereiding

- Klop het ei los in een schaalje en voeg wat peper toe.
- Verhit een eetlepel olie in een koekenpan en voeg het ei toe.
- Roer het ei totdat het gestold is en laat afkoelen op een bord.
- Maak de pan schoon.
- Prak het stukje avocado met een vork.
- Was het stukje paprika en snijd het fijn.
- Leg een tortilla op een bord en snijd hem aan één kant tot de helft in.
- Beleg de kwarten van de tortilla met het roerei, avocado, paprika en geraspte kaas.
- Voeg naar smaak wat chilisaus toe aan het ei.
- Til een kwart van de tortilla linksonder op en vouw het naar boven toe.
- Vouw de dubbelgevouwen tortilla naar rechts en dan naar beneden zodat er een kwart punt ontstaat van 4 laagjes tortilla.
- Verwarm de pan, bak beide kanten van de tortilla op laag vuur 2-3 minuten en serveer.

Let's cook!





cept
uimheid,
t een loch.
t geduld,
ste dag.
vat humor,
an erin.
egzaamheid
le zin.
e warmte,
at licht.
olijikheid
vezicht.



Tik-Tok wrap

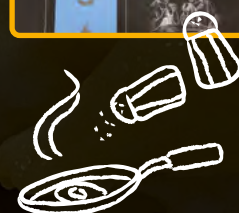
Met ei en avocado



My kitchen, My rules

Voedingswaarde per persoon

Energie	485 kcal	Vezels	9 gram
Vet	30 gram	Eiwit	20 gram
Waarvan verzadigd vet	7 gram	Zout	1,1 gram
Koolhydraten	35 gram		
Waarvan suikers	5 gram		



Tosti Caprese

Italiana

 2 personen

 Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten

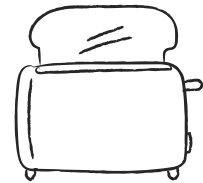
- 1 tomaat
- ½ bol mozzarella
- 4 volkoren boterhammen
- Basilicum (vers of gedroogd)



Bereiding

- Was de tomaat en snijd hem in plakjes.
- Snijd de mozzarella in plakjes.
- Verdeel de mozzarella en de tomaten over 2 boterhammen.
- Bestrooi met wat verse of gedroogde basilicum.
- Dek af met de rest van de boterhammen.
- Bak de tosti's lichtbruin onder een grill en snijd ze schuin doormidden.

Cooking is love





Tosti Caprese

Italiana



Master of the kitchen

Voedingswaarde per persoon

Energie	250 kcal	Vezels	5 gram
Vet	9 gram	Eiwit	15 gram
Waarvan verzadigd vet	4 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	30 gram		
Waarvan suikers	3 gram		



Havermout

Met fruit

 2 personen

 Bereidingstijd: 15 min.

Ingrediënten

- 400 ml halfvolle melk
- 50 gram havermout
- 20 gram geroosterde hazelnoten
- 1 banaan
- 100 gram bessen, frambozen & aardbeien
- Kaneel



Vegetarisch

Bereiding

- 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.
- Hak de hazelnoten grof.
- Maak het fruit schoon en snijd het eventueel kleiner.
- Schenk de pap in 2 kommen en verdeel het fruit en de noten erover.
- Stuif er wat kaneel over.

Life is short,
lick the bowl





Havermout

Met fruit



Homemade with love



Voedingswaarde per persoon

Energie	350 kcal	Vezels	5 gram
Vet	10 gram	Eiwit	15 gram
Waarvan verzadigd vet	3 gram	Zout	0,2 gram
Koolhydraten	45 gram		
Waarvan suikers	25 gram		



Pizza Mozzarella

Met paddenstoelen en salami

 2 personen

 Bereidingstijd: 25 min.

Ingrediënten

- 200 gram paddenstoelenmix met paprika en bieslook
- 1 pak koelvers pizzadeeg met tomatensaus
- 125 gram mozzarella
- ½ eetlepel gedroogd oregano
- 35 gram spianata romana (salami) of vegan salami
- 125 gram cherrytomaten
- 37,5 gram rucola slamelange
- 1 ½ eetlepel Deli Di Paolo Vinaigrette

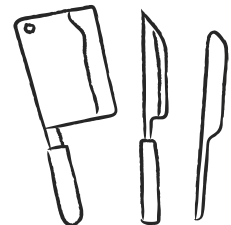


vlees

Bereiding

- Verwarm de oven voor op 200 °C.
- Verhit een koekenpan of hapjespan zonder boter of olie op hoog vuur en roerbak de paddenstoelen 4-5 min. tot goudbruin.
- Rol de pizzabodems naast elkaar uit op een met bakpapier beklede bakplaat. Duw de bodems met je vingers stevig tegen elkaar, zodat het 1 grote plaatpizza wordt. Bestrijk het pizzadeeg met de tomatensaus uit de verpakkingen. Snijd de mozzarella in plakjes en verdeel over de pizzabodem. Bestrooi met de oregano.
- Beleg de helft van de pizza met de paddenstoelenmix, beleg de andere helft met de spianata romana. Bak de pizza in ca. 20 min. in het midden van de oven goudbruin en gaar. Halveer ondertussen de cherrytomaten en meng met de slamelange en de vinaigrette. Serveer de pizza met de tomaten-rucola salade.

Chop it
like it's hot





Pizza Mozzarella

Met paddenstoelen en salami



Eat your heart out

Voedingswaarde per persoon

Energie	935 kcal	Vezels	10 gram
Vet	38 gram	Eiwit	39 gram
Waarvan verzadigd vet	12 gram	Zout	3 gram
Koolhydraten	101 gram		
Waarvan suikers	14 gram		



Varkenshaasje

Chinese keuken

 2 personen

 Bereidingstijd: 25 min.

Ingrediënten

- 150 gram zilvervliesrijst
- 200 gram peultjes
- 1 eetlepel olie
- 2 bosuitjes
- 100 gram taugé
- 1 eetlepel sojasaus of
- ½ komkommer
- ½ eetlepel sesamzaad
- ketjap met minder zout
- Azijn
- 1 kleine varkenshaas of
- Peper
- 100 gram tofu reepjes



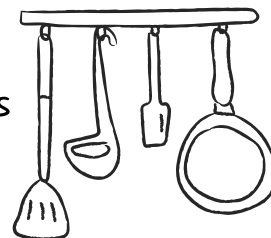
vlees

Bereiding

- Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Maak de bosuitjes schoon en snijd ze in ringen.
- Was het stuk komkommer en schaf het in dunne plakken. Maak er met wat bosui, azijn en peper een salade van.
- Maak de peultjes schoon.
- Was de taugé in een zeef.
- Kook de peultjes in een paar minuten beetgaar.
- Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan.
- Snijd de varkenshaas in dunne plakjes en bestrooi ze met wat peper.
- Verhit de olie en roerbak hierin de plakjes varkenshaas in ca. 5 minuten bruin.
- Roerbak de peultjes een paar minuten mee.
- Schep op het laatste moment de taugé erdoor.
- Maak het op smaak met de sojasaus of ketjap.
- Strooi er de ringetjes bosui en het sesamzaad over.

Geef de rijst en de komkommersalade erbij.

Where the magic happens





Varkenshaasje

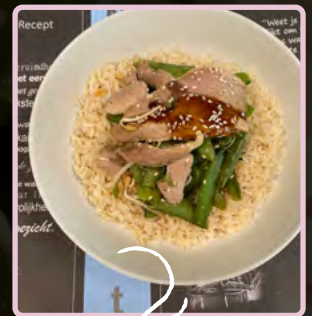
Chinese keuken



Seasoned with love

Voedingswaarde per persoon

Energie	540 kcal	Vezels	9 gram
Vet	10 gram	Eiwit	7 gram
Waarvan verzadigd vet	3 gram	Zout	35 gram
Koolhydraten	70 gram		
Waarvan suikers	9 gram		



Ajam ati

Boontjes

 2 personen

 Bereidingstijd: 25 min.

Ingrediënten

- 400 gram sperziebonen
- 1 ui
- 2 eetlepels olie
- 1 teentje knoflook
- 1 theelepel sambal
- ½ theelepel laos of gemberpoeder
- 150 gram volkoren noedels
- 200 gram kippenlevertjes of vegetarische kipstukjes
- 1 eetlepel ketjap manis



 Kip

Bereiding

- Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal.
- Pel de ui en snijd hem heel fijn.
- Verwarm 1 eetlepel olie en fruit hierin de ui glazig.
- Pers het teentje knoflook er boven uit.
- Fruit de sambal en de laos kort mee.
- Voeg de sperziebonen toe met weinig water en stooft de sperziebonen in ca. 10 minuten gaar.
- Kook de noedels volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
- Snijd de kippenlevertjes in stukjes.
- Bak de kippenlevertjes in de rest van de olie in 5 minuten bruin en gaar.
- Schep de kippenlevertjes door de sperziebonen en maak het geheel op smaak met een beetje ketjap. Geef de noedels erbij.



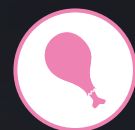
Live life with
a little spice





Ajam ati

Boontjes



Bon appétit

Voedingswaarde per persoon

Energie	565 kcal	Vezels	10 gram
Vet	20 gram	Eiwit	35 gram
Waarvan verzadigd vet	4 gram	Zout	1 gram
Koolhydraten	60 gram		
Waarvan suikers	10 gram		





persoon(en)



Bereidingstijd: min.

Ingrediënten

-
-
-
-

-
-
-
-

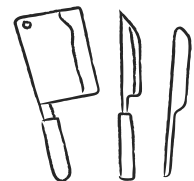


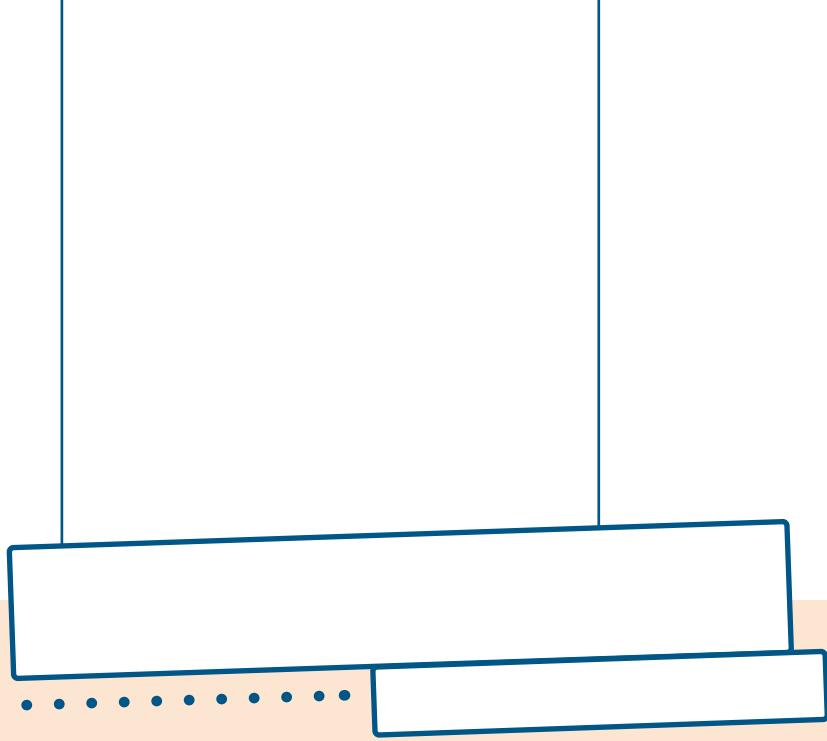
Bereiding

-
-
-
-
-
-

Wist je dat...

Do it yourself!





⇒ Hmmm!

Voedingswaarde per persoon



Energie	kcal	Vezels	gram
Vet	gram	Eiwit	gram
Waarvan verzadigd vet	gram	Zout	gram
Koolhydraten	gram		
Waarvan suikers	gram		

