
Lunch
Inspiratiegids

Waarom deze lunch inspiratiegids?

Jarenlang zag mijn lunch er ongeveer hetzelfde uit:

→ boterhammen met kipfilet,
→ boterhammen met kaas,
→ boterhammen met préparé,
→ boterhammen met hesp…

Snel klaar, maar eerlijk? Vaak droog en weinig inspirerend.

De enige momenten waarop ik er echt van genoot, waren wanneer ik koos voor smeersalades zoals préparé, tonijnsalade of vleessalade. Lekker, dat wel. Maar meestal kant-en-klaar uit de winkel, calorierijk en toch niet zo voedzaam of vullend.

Op een bepaald moment probeerde ik het "beter" aan te pakken. Ik begon groenten toe te voegen: kerstomaatjes, wortelstaafjes, mini-komkommer, radijsjes…
Maar mijn lunch bleef hetzelfde aanvoelen. Nog altijd die droge boterhammen, nog altijd weinig voldoening.

En wat gebeurde er?
Een uur later had ik opnieuw zin in iets. Vaak iets zoets, alsof ik iets probeerde te compenseren.

Waarom deze lunch inspiratiegids?

Dus ik begon te experimenteren. Ik liet me inspireren door Instagram, Pinterest en verschillende foodblogs. Ik ging zelf aan de slag en probeerde verschillende combinaties uit. Ik maakte voedzame smeersalades, stelde simpele bowls samen, vulde wraps met ingrediënten die ik écht lekker vond.

Mijn lunch werd niet alleen voedzamer, maar ook iets waar ik oprecht naar uitkeek. Voor het eerst voelde mijn lunchpauze niet meer als “even snel iets eten”, maar als een moment waar ik echt van kon genieten.

En precies dat zie ik vandaag ook terug bij de vrouwen die ik begeleid. Ze willen het wel anders doen, maar ze missen inspiratie waardoor ze steeds terugvallen op dezelfde droge boterhammen, soms aangevuld met groenten, maar vaak ook niet. Ze twijfelen over welke ingrediënten een lunch voedzaam maakt. En dus kiezen ze opnieuw voor wat ze kennen: snel, makkelijk... maar weinig vullend.

Daarom maakte ik deze lunch inspiratiegids. Zodat je niet meer hoeft te zoeken of twijfelen.
Zodat je eenvoudige combinaties leert maken die wél voeden.
En vooral: zodat je lunch opnieuw iets wordt waar je naar uitkijkt.

Geen ingewikkelde recepten, wél duidelijke inspiratie en praktische handvatten die je helpen om stap voor stap een voedzame lunch samen te stellen die je ook nog eens voldoening geeft.

Wie ben ik?



Ik ben Lindsay, voedingscoach, en ik begeleid vrouwen naar een gezondere levensstijl op een manier die haalbaar en vol te houden is. Geen strikte voedingsschema's of regels, maar stap voor stap werken aan gewoontes die passen in jouw leven.

In mijn aanpak kijk ik niet alleen naar wat je eet, maar ook naar de gewoontes erachter. Hoe je je dagen indeelt, hoe je omgaat met honger, goesting'kes en emoties, en wat voor jou werkt in het dagelijks leven.

Want gezond eten wordt pas makkelijker wanneer het past in jouw ritme.

Met deze gids wil ik je helpen om het jezelf makkelijker te maken door eenvoudige keuzes te leren maken die je dag na dag kan blijven herhalen.

Inhoud

Het Mix & Match principe 5

Hoe stel je een gezonde lunch samen? 7

De indeling van je lunchbox 14

Mix & Match: de bouwstenen 15

Lunchinspiratie 21

Vegetarische lunch ideeën zijn aangeduid met

De finishing touch: smaak & textuur 48

De smaak- & textuurkaart 49

Het Mix & Match principe

Je wil iets voedzaams eten als lunch, maar je hebt geen zin om lang na te denken of iets ingewikkeld te maken. Dat is exact waar het Mix & Match principe je bij helpt.

In plaats van te werken met vaste schema's of voorgeschreven maaltijden, leer je hier zelf je maaltijden samenstellen op een eenvoudige manier. Je werkt met vijf bouwstenen die samen zorgen voor een voedzame en vullende maaltijd.

Elke maaltijd bestaan uit deze 5 bouwstenen:

 eiwitten

 groenten

 complexe koolhydraten

 vetten

 smaakmakers

Het Mix & Match principe



Je kiest per bouwsteen één of twee opties, afhankelijk van waar je zin in hebt en wat er in je koelkast ligt. Er is geen “perfecte” combinatie, het gaat erom dat je leert combineren.

Het voordeel van deze manier van eten is dat het rust geeft in je hoofd.

Je hoeft niet meer te zoeken naar het “juiste” gerecht of te twijfelen of je het wel goed doet. Je weet gewoon: als ik iets kies uit elke categorie, zit ik goed.

Bovendien maakt het je flexibel. Heb je weinig tijd? Dan kies je snelle opties. Heb je meer zin om iets uitgebreider te maken? Dan kan dat ook. Je past het systeem aan jouw leven aan, niet andersom.

Dit systeem geeft je een houvast, zonder dat het vastlegt. En net dat maakt het zoveel makkelijker om vol te houden, ook op drukke of minder georganiseerde dagen.

Hoe stel je een voedzame lunch samen?



1. Begin met het kiezen van je eiwitbron
2. Voeg voldoende groenten toe
3. Maak het compleet met complexe koolhydraten
4. Zorg voor een kleine portie vetten
5. Breng je lunch op smaak

1 Begin met het kiezen van je eiwitbron



Eiwitten zijn een belangrijke bouwsteen van je lunch. Ze helpen je om je energie stabiel te houden en zorgen ervoor dat je langer verzadigd blijft.

Als je lunch vooral uit brood of snelle koolhydraten bestaat, herken je dit misschien wel: een uur later begint het alweer te knagen. Je concentratie zakt, je krijgt zin in iets zoets of je gaat automatisch op zoek naar een tussendoortje.

Door eiwitten toe te voegen aan je lunch, voorkom je die pieken en dalen. Ze vertragen de opname van koolhydraten, waardoor je bloedsuikerspiegel stabieler blijft en je energie gelijkmatiger verdeeld wordt over de namiddag.

Daarnaast ondersteunen eiwitten ook hier het herstel en onderhoud van je lichaam. Je hoeft dus niet te wachten tot ’s avonds om hier aandacht aan te geven.

Denk aan eieren, kip, vis, yoghurt of peulvruchten. Door ze bewust te combineren met je lunch, maak je je maaltijd niet alleen voedzamer, maar ook veel stabieler.

Voeg een magere eiwitbron toe aan je lunch, Zo help je jezelf om de namiddag door te komen zonder dipjes of constante honger.

2 Voeg voldoende groenten toe



Groenten zijn misschien wel het meest veelzijdige onderdeel van je maaltijd. Ze geven niet alleen smaak, textuur en kleur aan je lunch, maar zitten ook bomvol voedingsstoffen die je lichaam elke dag nodig heeft: vitaminen, mineralen, antioxidanten en vezels.

Het leuke aan groenten is dat ze weinig calorieën bevatten, maar wel veel volume en voedingswaarde. Een goed gevulde salade, een extra schep groenten in je soep of een portie rauwkost bij je boterham: het vult je bord zonder dat het zwaar wordt. Zo krijg je na je lunch een licht en energiek gevoel, in plaats van een dip of een opgeblazen buik.

Hoe meer kleuren je combineert, hoe groter de variatie in voedingsstoffen. Maak er een gewoonte van om je bord voor minstens de helft met groenten te vullen en hou rekening met de seizoenen. Op de volgende pagina vind je een handige seizoenskalender.

Lente

MAART

aardappel
bloemkool
boerenkool
groene selderij
knolselderij
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
roodlof
savooikool
schorseneer
spinazie
spruiten
ui
veldsla
warmoes
winterpostelein
witlof
wittekool
wortel

appel
rabarber

APRIL

aardappel
andijvie
bloemkool
groene selderij
paddenstoelen
paksoi
pompoen
prei
raap
raapsteel
radijs
rode biet
roodlof
spinazie
ui
warmoes
waterkers
wortel
witlof

aardbei
rabarber

MEI

aardappel
andijvie
asperge
bloemkool
doperwt
groene selderij
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
paksoi
peultjes
prei
raap
raapsteel
radijs
rode biet
roodlof
spinazie
spitskool
ui
warmoes
waterkers
wortel

aardbei
rabarber

Zomer

JUNI

aardappel
andijvie
artisjok
asperge
bloemkool
broccoli
doperwt
groene selderij
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
paksoi
peultjes
prei
prinsessen
-boon
raap
radijs
rode biet
savooikool
spinazie
spitskool
tomaat
tuinboon
ui
venkel
warmoes
waterkers
wortel

aardbei
abrikoos
blauwe bes
framboos
kers
nectarine
perzik
rabarber
rode bes
zwarte bes

JULI

aardappel
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselderij
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
doperwt
groene selderij
komkommer
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
paksoi
paprika
peultjes
prei
prinsessen
-boon
radijs
rode biet
rodekool
savooikool
snijboon
spinazie
spitskool
tomaat
tuinboon
ui
venkel
warmoes
waterkers
wittekool
wortel

aardbei
abrikoos
blauwe bes
braam
framboos
kers
nectarine
perzik
rabarber
rode bes
zwarte bes

AUGUSTUS

aardappel
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselderij
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selderij
knolselderij
komkommer
koolrabi
kropsla
mais
paddenstoelen
paksoi
paprika
pompoen
prei
prinsessen
-boon
raapsteel
radijs
rode biet
rodekool
savooikool
snijboon
spinazie
spitskool
tomaat
ui
venkel
warmoes
waterkers
wittekool
wortel

aardbei
abrikoos
appel
blauwe bes
braam
druif
framboos
kers
meloen
nectarine
peer
perzik
pruim
vijg
zwarte bes

Herfst

SEPTEMBER

aardappel
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselderij
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selderij
knolselderij
komkommer
koolrabi
kropsla
mais
paddenstoelen
paksoi
paprika
pompoen
prei
prinsessen
-boon
raap(steel)
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
snijboon
spinazie
spitskool
tomaat
ui
venkel
warmoes
waterkers
wittekool
wortel

appel
blauwe bes
braam
druif
framboos
kiwibes
meloen
nectarine
peer
perzik
pruim
vijg

OKTOBER

aardappel
andijvie
artisjok
aubergine
bleekselderij
boerenkool
bloemkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selderij
knolselderij
komkommer
koolrabi
kropsla
paddenstoelen
paksoi
paprika
pastinaak
pompoen
prei
prinsessen
-boon
raap(steel)
radijs
rammenas
rode biet
rodekool
roodlof
savooikool
schorseneer
snijboon
spinazie
spitskool
spruiten
tomaat
ui
veldsla
venkel
warmoes
waterkers
winterpostelein
witlof
wittekool
wortel

appel
braam
druif
framboos
kiwibes
meloen
peer

NOVEMBER

aardappel
aardpeer
andijvie
bleekselderij
bloemkool
boerenkool
broccoli
chinese kool
courgette
groene selderij
knolselderij
koolraap
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneer
spruiten
ui
veldsla
venkel
warmoes
waterkers
winterpostelein
witlof
wittekool
wortel

appel
druif
meloen
peer

Winter

DECEMBER

aardappel
aardpeer
andijvie
boerenkool
groene selderij
knolselderij
koolraap
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneer
spruiten
ui
veldsla
waterkers
winterpostelein
witlof
wittekool
wortel

appel
peer

JANUARI

aardappel
aardpeer
boerenkool
groene selderij
knolselderij
koolraap
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneer
spruiten
ui
veldsla
waterkers
winterpostelein
witlof
wittekool
wortel

appel
peer

FEBRUARI

aardappel
boerenkool
groene selderij
knolselderij
paddenstoelen
pastinaak
pompoen
prei
raap
rammenas
rode biet
rodekool
savooikool
schorseneer
spruiten
ui
veldsla
winterpostelein
witlof
wittekool
wortel

appel
peer



SEIZOENEN VOL LEKKERS

Op zoek naar inspiratie om seizoensgroenten lekker te bereiden? Word lid van Velt en ontvang zes keer per jaar het magazine *Seizoenen*, met telkens heerlijke recpten en flink wat tips om aan de slag te gaan in keuken en tuin.

velt
SAMEN
ECO
ACTIEF

Meer info en seizoensrecepten
www.groentekalender.be

Bron: www.velt.nu

3 Maak het compleet met complexe koolhydraten



Koolhydraten worden vaak gezien als iets dat je beter kan vermijden, maar ze zijn eigenlijk een belangrijke brandstof voor je lichaam en hersenen. Ze geven je energie om de dag door te komen en zorgen ervoor dat je je beter kunt concentreren.

Het geheim zit in welke koolhydraten je kiest. Waar snelle suikers (zoals snoep, frisdrank of wit brood) je energie een korte piek geven en daarna een dip, zorgen complexe koolhydraten voor een langzame en langdurige energie.

Complexe koolhydraten bevatten nog de vezels, vitaminen en mineralen van het oorspronkelijk product. Daardoor worden ze trager opgenomen in je bloed, wat helpt om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden.

Zo voorkom je dat je in de namiddag plots wegzakt in een energiedip of snakt naar iets zoet.

Complexe koolhydraten vind je in aardappelen, volkoren brood, volkoren pasta, zilvervliesrijst, havermout, quinoa en bulgur.

4 Zorg voor een kleine portie vetten

Vetten geven je lunch meer smaak en zorgen ervoor dat je langer verzadigd blijft. Ze helpen om je maaltijd completer te maken, zodat je niet snel opnieuw honger krijgt.

Als je lunch heel “licht” is, bijvoorbeeld enkel brood met mager beleg of een salade zonder vetten, herken je misschien dat je snel weer honger hebt. Je blijft denken aan eten of gaat al snel op zoek naar iets extra.



Door een kleine hoeveelheid vetten toe te voegen, vertraag je de vertering en blijft je energie stabieler. Dat zorgt ervoor dat je langer gefocust blijft en minder nood hebt aan tussendoortjes.

Denk aan avocado, noten, zaden, olijfolie of een beetje notenpasta. Je hebt er niet veel van nodig om effect te voelen.

Zie vetten dus niet als iets om te vermijden, maar als een bouwsteen die je lunch net meer balans en voldoening geeft.

5 Breng je lunch op smaak

Je kan je lunch perfect samenstellen met de juiste nutriënten: een magere eiwitbron, voldoende groenten, een portie koolhydraten en een beetje vetten. Op papier klopt alles.

Maar als het in je lunchbox zit en flauw proeft, haak je vroeg of laat af. Precies daarom heb ik “smaak” een eigen bouwsteen gegeven in deze lunch inspiratiegids.



Kruiden en smaakmakers zijn geen detail. Smaak toevoegen doet meer dan je gerecht lekker maken.

Het maakt van je lunch iets waar je echt naar uitkijkt. Iets waarvoor je even gaat zitten, in plaats van gedachteloos iets naar binnen te werken tussen twee taken door. Ze maken het verschil tussen “ik eet dit omdat het gezond is” en “hier heb ik zin in”. En net dát verschil zorgt ervoor dat je dit niet een paar weken volhoudt, maar dat het je nieuwe manier van eten wordt.

Wanneer je leert spelen met kruiden, ontdek je hoeveel voldoening een maaltijd kan geven zonder dat je moet terugvallen op zware sauzen, suiker of extra’s die eigenlijk niets toevoegen.

Goed gekruide maaltijden nodigen uit om trager te eten en echt te proeven wat er op je bord ligt. Ze vullen niet alleen je maag, maar geven ook dat voldane gevoel na de laatste hap.

De indeling van je lunchbox



Mix & Match

Bouwsteen 1 Eiwitten



Mager vlees: kipfilet, kalkoenfilet (beleg of restjes avondmaal), gekookte ham, rauwe ham, filet d'anvers, bacon, gekookte hamblokjes/reepjes, gegrilde of gerookte kipblokjes/reepjes, rosbief, carpaccio...



Vis en zeevruchten: gerookte zalm/forel/heilbot/makreel..., tonijn/zalm/makreel/sardines in blik (op water), haring, garnalen, scampi



Zuivelproducten: cottage cheese, magere platte kaas, Skyr, Griekse yoghurt, ricotta...



Eieren: het witte gedeelte van eieren



Plantaardige eiwitbronnen: linzen, kikkererwten, kidneybonen, witte bonen, zwarte bonen, edamame... vleesvervangers zoals quorn, vegetarische balletjes, vegetarische stukjes.. (min. 15 gr eiwit/100 gr & max. 10 gr vet / 100gr.)

Mix & Match

Bouwsteen 2 Groenten

Aardpeer	Knolselder	Radijs	Veldsla
Andijvie	Komkommer	Rammenas	Venkel
Artisjok	Koolraap	Rode biet	Warmoes
Asperges	Koolrabi	Rode kool	Waterkers
Aubergine	Kropsla	Rucola	Witloof
Bleekselder	Maïs	Savooikool	Wittekool
Bloemkool	Paprika	Schorseneren	Wortelen
Boerenkool	Pastinaak	Snijbonen	...
Broccoli	Pompoen	Spinazie	
Champignons	Prei	Spitskool	
Chinese kool	Prinsessenbonen	Spruiten	
Courgette	Raap	Tomaat	
Doperwt	Rabarber	Ui	

Mix & Match

Bouwsteen 3 Complexe koolhydraten



Granen en graanproducten: volkorenbrood, volkoren crackers, volkorenwraps, volkoren pasta, zilvervliesrijst, havermout, quinoa, bulgur, couscous, parelcouscous...

→ Volkorenproducten bevatten meer vezels, vitaminen en mineralen dan witte producten en zorgen voor een langere verzadiging. Kies voor producten met meer dan 6 gram vezels / 100 gram.

→ Vaak wordt gedacht dat hoe donkerder het brood is, hoe gezonder het is. Dat is echter niet waar, want donker brood wordt vaak gekleurd met moutmeel om het gezonder te doen lijken. Dat is pure marketing.



Aardappel & zoete aardappel

Mix & Match

Bouwsteen 4 Vetten



Plantaardige olie*

(extra vierge) olijfolie, koolzaadolie, lijnzaadolie, notenolie...



Noten, zaden en pitten*

Amandelen, walnoten, hazelnoten, cashewnoten, pistachenoten, pecannoten, paranoten, pinda's..
Zonnebloempitten, pompoenpitten..
Chiazaad, sesamzaad, lijnzaad, hennepzaad...



Vette vis*

vette vis is zowel een bron van eiwitten als van vetten
vb. zalm, makreel, haring, sardines, heilbot...



Avocado*



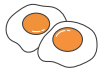
Mayonaise



Zwarte chocolade
(min. 70% cacao)



Olijven*



Eigeel bevat vetten*



Boter



Pesto*



Hummus*



Kaas

*deze keuzes geven je lichaam extra voedingsstoffen

Mix & Match

Bouwsteen 5 Smaakmakers



Verse kruiden: peterselie, bieslook, basilicum, koriander, dille, tijm, rozemarijn, munt, tuinkers, waterkers...



Gedroogde kruiden: grof zeezout, peper, basilicum, oregano, tijm, rozemarijn, dille, currypoeder, kurkuma, komijn, paprikapoeder, chilivlokken, Provençaalse kruiden, Italiaanse kruidenmix (of andere kruidenmixen)...



Andere smaakmakers: sjalot, (rode) ui, look, verse gember
citroen(sap), limoen(sap), kappertjes, augurk...
(graantjes)mosterd, tabasco, harissa, wasabi, currypasta, chilisaus...
appelazijn, witte of rode wijnazijn, balsamicoazijn...
sojasaus, thaïse vissaus...

één of twee kruiden toevoegen is vaak al genoeg om van oké naar lekker te gaan

Consistentie boven perfectie

Je wil het “goed doen”. Je wil je maaltijden mooi in balans brengen en de juiste keuzes maken. Maar in het echte leven loopt dat niet altijd zoals gepland.

Er zijn dagen waarop je weinig tijd hebt.
Of waarop je moet nemen wat er voorhanden is.
Of waarop je gewoon kiest voor iets wat snel en makkelijk is.

En dat is helemaal oké.

Een gezond eetpatroon wordt niet bepaald door één maaltijd, maar door wat je meestal doet.

Het is dus geen probleem als het eens niet lukt om een maaltijd volledig in balans samen te stellen.

Wat wél telt, is dat je blijft kijken naar:

> “Wat is op dit moment de best mogelijke keuze voor mij?”

Soms is dat een uitgebreidere, voedzame maaltijd. Soms is dat gewoon iets eenvoudigs waar je het mee doet.

Zolang je bewust blijft kiezen, blijft proberen en je best blijft doen, zit je goed.

Het gaat er niet om dat elke maaltijd perfect in balans is, maar dat je doorheen de dag en de week meestal goed voor jezelf zorgt met wat je eet.

Lunchinspiratie

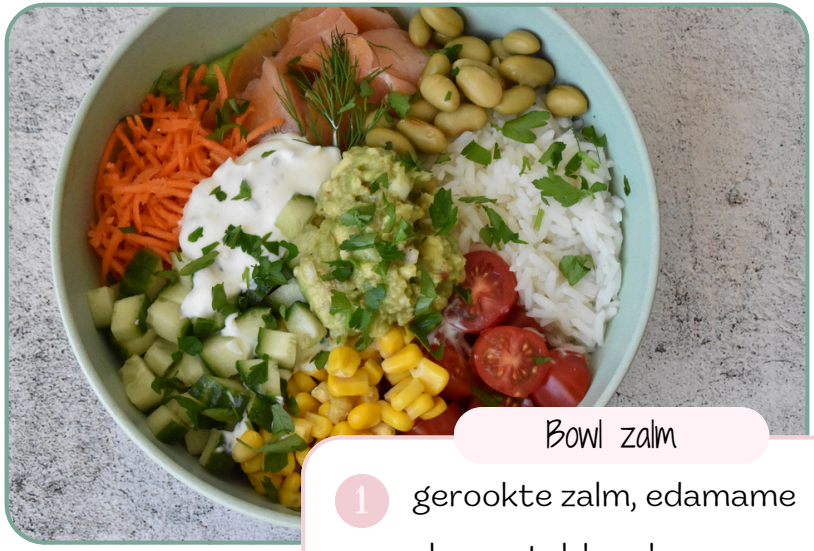
Salades & bowls



Salades en bowls brengen kleur en frisheid op je bord.
Ze voelen licht aan, maar kunnen tegelijk verrassend verzadigend zijn, als je ze slim opbouwt. Het geheim zit niet in “meer groen”, maar in de juiste combinatie van bouwstenen.

Een goede bowl of salade is in balans: knapperig en zacht, fris en hartig, licht en voedend. Door groenten te combineren met eiwitten, koolhydraten en een smaakvolle dressing ontstaat er een lunch die je energie geeft.

Dit zijn lunches die je makkelijk aanpast aan wat je in huis hebt, aan het seizoen en aan je goesting. Ideaal voor wie graag vooruitdenkt of restjes slim wil inzetten.



Bowl zalm

1. gerookte zalm, edamame
2. sla, wortel, komkommer, kerstomaat, mäis
3. rijst
4. gerookte zalm, guacemole
5. peterselie, dille, tzatziki

Opbouw van je bowl:

Leg de sla op de bodem van een bowl. Beleg met de gerookte zalm, de rijst en de groenten.
Werk af met een beetje guacemole en tzatziki.



Veggie beefbowl

1. plantaardige runderreepjes (AH)
2. paprika, courgette, rode ui
3. rijst
4. olijfolie (bereidingsvet)
5. sojasaus, gember

Variatietip:

Je kan variëren met de groenten die je gebruikt. Bowls zijn ideaal om restjes in te verwerken.
Ook lekker met broccoli, geraspte wortel, komkommer en edamame.

Andere lekkere combinaties voor je bowl

Mexicaanse rijstbowl

1. rundsgehakt, kidneybonen
2. groene paprika, maïs, kerstomaten, ui
3. rijst
4. olijfolie (bereidingsvet)
5. tex-mex kruiden, look

Chicken bowl

1. gegrilde kipfilet
2. tomaten, maïs, rode ui, geraspte wortel, paprika
3. rijst
4. guacemole
5. koriander of peterselie, tartaarsaus obv yoghurt

Falafel bowl

1. falafal
2. komkommer, kerstomaat, rode ui, geraspte wortel
3. quinoa of zoete aardappel
4. hummus, avocado
5. koriander of peterselie

Buddha bowl

1. kikkererwten
2. oranje paprikal, rode kool, komkommer, kerstomaat
3. quinoa of zoete aardappel
4. avocado, sesamzaadjes
5. tahinidressing

Beef bowl

1. rundsgehakt
2. broccoli, gegrilde groenten: paprika, courgette, champignons
3. rijst of quinoa
4. olijfolie (bereidingsvet)
5. sojasaus, peper

Thai bowl

1. edamame
2. rode kool, geraspte wortel, komkommer
3. quinoa of zoete aardappel
4. pindanoten, pindakaas
5. sojasaus, limoen, koriander

Werk je bowl of salade af met een frisse dressing op basis van yoghurt



Een kleine hoeveelheid mosterd geeft je dressing meer smaak en zorgt ervoor dat de saus romiger en beter in balans is.

Homemade tzatziki (voor een grote pot)

Rasp ½ komkommer grof. Meng 500 gram Griekse yoghurt met de komkommer, een teentje knoflook, verse munt en/of dille en wat citroensap. Breng op smaak met peper en zout.
Er bestaan ook kruidenmixen speciaal voor tzatziki. Met zo een mix maak je het jezelf nog makkelijker!

Mosterddressing

Meng 3 eetlepels yoghurt met 1 koffielepel (graantjes)mosterd (of meer naar smaak). Voeg eventueel wat honing en citroensap toe.

Lichte tartaar

Meng 3 eetlepels Griekse yoghurt met 1 koffielepel mosterd, enkele fijngesneden augurkjes, 1 koffielepel kappertjes, ½ van een klein sjalotje en versie bieslook en/of peterselie. Breng op smaak met peper, zout en citroensap.

Currydressing

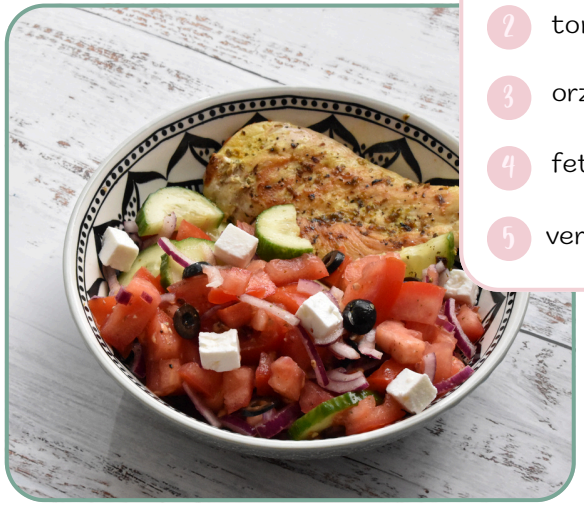
Meng 3 eetlepels Griekse yoghurt met 1 koffielepel currypoeder, 1 koffielepel mosterd, 1 koffielepel citroensap. Breng op smaak met peper en zout.



1. kip, ei
2. ijsbergsla, prinsessenboontjes, kerstomaten
3. krieltjes
4. avocado, mayonaise (in de dressing)
5. mosterd, dille, citroensap



1. kikkererwten, yoghurt
2. rode ui, gele paprika, tomaat, komkommer
3. orzo
4. olijven
5. verse dille, look, citroensap



1. gegrilde kip
2. tomaat, komkommer, rode ui
3. orzo
4. feta, olijven
5. vers basilicum



1. haring (rollmops), yoghurt
2. komkommer, rode ui
3. aardappelen
4. feta
5. verse dille, peper, zout, citroensap

Vis uit blik: een makkelijke eiwitbron je voor je lunch

Vis uit blik is een handige, snelle en voedzame eiwitbron die perfect past in een evenwichtige lunch. Je hebt er weinig voorbereiding voor nodig en verwerkt het in een handomdraai in een frisse, smaakvolle salade.



1. haring (rollmops)
2. rode biet, rucola, rode ui
3. quinoa
4. pecannoten
5. mosterddressing, appel



1. tonijn uit blik (natuur)
2. prinsessenboontjes, tomaten, rode ui
3. aardappelen
4. dressing
5. yoghurt met verse kruiden



1. gerookte makreel
2. kerstomaten, komkommer, rucola
3. volkoren spirelli
4. pijnboompitten
5. mosterd, azijn, italiaanse kruidenmix

Vetten in de mix: de kunst van doseren

Vetten zijn essentieel voor een goede lunch: ze geven smaak, maken je salade smeuïg en zorgen dat je langer verzadigd blijft. Bovendien heeft je lichaam ze simpelweg nodig om vitaminen op te nemen. Vetten schrappen is zeker niet nodig!

Het addertje onder het gras zit in de hoeveelheid verschillende bronnen. Ingrediënten zoals olijfolie, noten, avocado, olijven en kaas zijn stuk voor stuk gezond, maar ze zijn ook calorierijk. Gebruik je ze allemaal tegelijk? Dan verandert je lichte lunch ongemerkt in een caloriebom.

De gouden regel: kies er maximaal twee.
Om je maaltijd in balans te houden zonder in te leveren op smaak, kun je het beste kiezen voor één of twee vetbronnen per maaltijd. Bijvoorbeeld:

- een dressing met olijfolie + wat nootjes voor de crunch
- een halve avocado + wat verkruimelde feta
- een portie olijven + wat zaden als topping



Zo geniet je van alle voordelen en smaak, terwijl de energiewaarde van je maaltijd passend blijft bij je doelen.



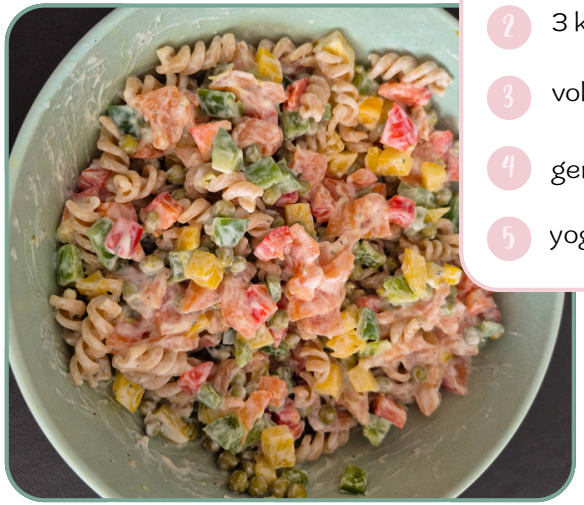
Taboulé

1. gerookte zalm
2. bloemkool, komkommer, tomaat, lente-ui
3. rijst of couscous
4. dressing
5. munt, peterselie, citroensap



Witloofsalade

1. gegrilde kipblokjes
2. witloof, appel
3. orzo
4. walnoten
5. yoghurt-mosterddressing



Paprika tricolore

1. gerookte zalm of hamblokjes
2. 3 kleurenpaprika, maïs, erwtjes
3. volkoren spirelli
4. gerookte zalm
5. yoghurtdressing

Pasta pesto

1. gegrilde kipblokjes
2. tomaten
3. volkoren spirelli
4. pesto
5. pesto



Lunchinspiratie

Wraps



Met een volkoren wrap als basis kun je alle kanten uit. Vul je wrap met een bron van eiwitten, groenten en een beetje gezonde vetten om het helemaal af te maken. Zo heb je in een paar minuten een lunch die niet alleen vult, maar je ook energie geeft voor de rest van de namiddag.

Een wrap is snel, voedzaam en verrassend veelzijdig. Je kunt er eindeloos mee variëren. De ene dag ga je voor fris en licht, de andere dag wat pittiger of juist romig. Ze zijn ideaal om restjes te verwerken en maken van elke lunch een genietmoment.

Laat je inspireren door de combinaties hieronder en ontdek hoe makkelijk gezond eten kan zijn.

Waar let je op bij het kiezen van een wrap?

Kies voor een wrap met minstens 6 gram vezels per 100 gram, bij voorkeur volkoren.
Vul hem rijkelijk met groenten, een eiwitbron en vul aan met gezonde vetten en smaakmakers.

Niet elke wrap is automatisch een gezonde keuze. Veel wraps lijken gezond, maar bevatten soms minder vezels dan gewoon volkoren brood.

Kijk daarom altijd even naar het etiket en kies bij voorkeur een wrap met minstens 6 gram vezels per 100 gram. Vezels zorgen voor meer verzadiging en ondersteunen een gezonde darmwerking.

Onthoud wel: een gezonde lunch wordt niet alleen bepaald door de wrap zelf, maar vooral door wat je erin stopt. Vul je wrap daarom royaal met groenten, voeg een goede eiwitbron toe en werk af met een bron van gezonde vetten en smaakmakers.



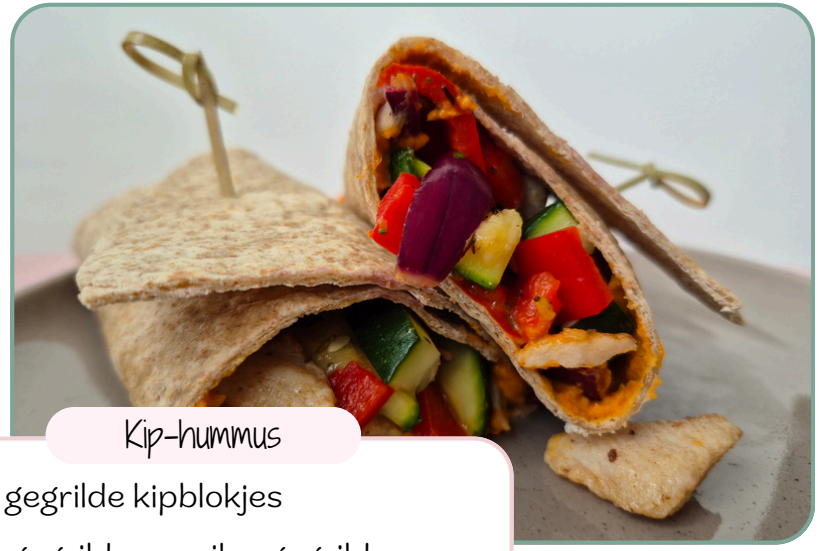


Caesar-stijl

1. kipfilet, italiaanse ham, ei
2. sla, kerstomaten
3. volkorenwrap
4. parmezaanse kaas
5. look, peper, zout

Caesar-dressing:

Meng 3 el Griekse yoghurt met 1 tl mosterd, wat citroensap, een klein teentje knoflook geperst, en een beetje paremzaanse kaas.



Kip-hummus

1. gegrilde kipblokjes
2. gegrilde paprika, gegrilde courgette, rucola
3. volkorenwrap
4. hummus
5. hummus, peper

Groenten grillen:

Je kan een grote portie groenten grillen in de oven. Je kan die dan gedeeltelijk gebruiken voor een wrap en later in de week nog vewerken in een salade of bowl.

Meer ideeën voor je wrap

Mediterraanse kip

1. gegrilde kipfilet
2. rucola, zongedroogde tomaten, komkommer
3. volkoren wrap
4. hummus
5. oregano, citroen, knoflook

Zalm + avocado

1. gerookte zalm
2. spinazie, komkommer, rode ui
3. volkoren wrap
4. avocado
5. dille, citroensap, zwarte peper

Falafel

1. falafel
2. ijsbergsla, tomaat, geraspte wortel
3. volkoren wrap
4. tahin-yoghurtsaus
5. komijn, peterselie, knoflook

Tex-Mex

1. zwarte bonen
2. mais, paprika, rode ui
3. volkoren wrap
4. guacamole
5. komijn, chilipoeder, limoensap

Tonijn Niçoise

1. tonijn (op water)
2. rucola, tomaat, groene boontjes
3. vokoren wrap
4. olijven, olijfolie
5. mosterd, kappertjes, citroensap

Ei + feta

1. hardgekookt ei
2. spinazie, zongedroogde tomaten, kerstomaatjes
3. volkoren wrap
4. olijven, feta
5. regano, zwarte peper, paprikapoeder



Oosterse wokwrap

1. vegetarische gegrilde stukjes
2. wokgroenten
3. volkorenwrap
4. olijfolie (bereidingsvet)
5. look, dille, peper, zout

Voor deze wrap gebruik ik wokgroenten uit een zak en kant-en-klare gegrilde vegetarische stukjes. De groenten maak ik de avond van tevoren al klaar in de wok.



Mexiaanse wokwrap

1. kipflakes kebab, kidneybonen
2. Mexicaanse roerbakgroente
3. volkorenwrap
4. olijfolie (bereidingsvet)
5. tex mex kruidenmix, Argentina steak & grill saus

Zeker in de winter kan ik warme groenten in mijn wrap appreciëren. Hier gebruik ik Mexicaanse roerbak-groenten uit een zak. En ook de kip komt zo een uit pakje.

Nog meer ideeën voor je wrap

Aziatische kip

1. gegrilde kipfilet
2. geraspte wortel, edamame, rode kool
3. volkoren wrap
4. pindakaas (in de saus)
5. sojasaus, gember, limoensap, sesamolie

Carpaccio-stijl

1. carpaccio of rauwe ham
2. zongedroogde tomaatjes, kerstomaten, rucola
3. volkoren wrap
4. parmezaanschilfers
5. pesto

Edamame-mango

1. edamame
2. ijsbergsla, geraspte wortel, komkommer
3. volkoren wrap
4. cashewnoten
5. verse mango, limoensap, gember, sojasaus, koriander

Linzen + feta

1. groene of bruine linzen
2. cherrytomaatjes, komkommer, olijven, rode ui
3. volkoren wrap
4. feta
5. oregano, citroen, knoflook, peterselie

Pulled chicken

1. pulled chicken
2. coleslaw (witte kool, wortel), paprika
3. vokoren wrap
4. kleine lepel mayo of avocado
5. appelazijn, mosterd, honing

Ricotta-tomaat

1. ricotta
2. oventomaatjes, basilicum, rucola
3. volkoren wrap
4. pijnboompitten, olijfolie
5. knoflook, zeezout, balsamico

Lunchinspiratie

Maaltijdsoep



Veel mensen kiezen voor een kom groentesoep omdat het licht en gezond aanvoelt, maar merken dat ze nadien toch snel weer honger krijgen. Dat komt niet doordat soep op zich “niet genoeg” is, maar omdat er vaak belangrijke bouwstenen ontbreken.

Een goed opgebouwde maaltijdsoep kan net heel voedzaam en verzadigend zijn. Door niet alleen groenten toe te voegen, maar ook te zorgen voor voldoende eiwitten en extra vulling, maak je van soep een volwaardige lunch waar je lichaam echt iets aan heeft. Het draait dus niet alleen om dát je soep eet, maar vooral om wat je erin steekt.

Maaltijdsoep is ook perfect om vooruit te koken. Eén pot, meerdere porties, weinig moeite...

Recept: lente-minestrone



1. witte bonen
2. wortel, prei, courgette, lente-ui
3. volkoren vermicelli
4. olijfolie (bereidingsvet)
5. peper, zout, citroensap, citroenzeste

Ingrediënten:

1 sjalotje | een teentje knoflook | 1 bosje lente-uitjes | 3 wortelen | 2 preien | 1 courgette | 2 blokjes (vetvrije) groentebouillon | 60 gr vermicelli | 150 gr (diepvries)erwtjes | schil van 1 citroen | sap van ½ citroen | 1 el olijfolie | 1 groot blik witte bonen

Bereiding:

Snipper de sjalot en het teentje knoflook fijn. Snij een bosje lente-uitjes in ringetjes. Snijd de preien en de wortelen doormidden en daarna in fijne reepjes. Snijd de courgette in blokjes.

Verhit 1 eetlepel olijfolie in een kookpot en stoof de knoflook, de sjalot en de fijngesneden groenten.

Overgiet met 1,5 L water en voeg 2 bouilonblokjes toe. Laat 10 min afgedekt koken.

Rasp intussen de citroenschil en pers een halve citroen. Kruid de soep met zout, zwarte peper, het citroensap en de citroenzeste.

Voeg de witte bonen als laatste toe en laat even mee opwarmen.

Lunchinspiratie

Brood & crackers



De broodlunch is voor veel mensen vertrouwd terrein. Snel, praktisch en makkelijk mee te nemen. Toch sluipt hier vaak eentonigheid binnen: elke dag hetzelfde, zonder echt stil te staan bij wat je lichaam nodig heeft rond de middag.

Een broodlunch kan zoveel meer zijn dan “droog beleg tussen twee boterhammen”. Door bewust te kiezen voor voedzaam brood, een eiwitrijke basis en voldoende groenten en smaakmakers wordt het een maaltijd die niet alleen vult, maar ook voldoening geeft. Eentje die je helpt om de middag stabiel door te komen, zonder dat typische dipje.

Ik wil je graag uitnodigen om creatief te kijken naar brood als volwaardige lunch die eenvoudig is en goed voelt.

Waarom kiezen voor volkoren?

Volkorenbrood wordt gemaakt van de volledige graankorrel. En dat maakt een groot verschil. Een graankorrel bestaat namelijk uit 3 delen:

- de meelkern: dit is het binnenste deel van de korrel en levert vooral koolhydraten, die je lichaam van energie voorzien,
- de zemel: het buitenste laagje van de korrel. Dit bevat veel voedingsvezels, vitamines en mineralen.
- de kiem: het kleine kiempje waaruit een nieuwe plant kan groeien. De kiem is rijk aan gezonde vetten, vitamines, mineralen en anti-oxidanten.



Bron: www.https://oonk.nl/wat-is-volkoren

Volkorenbrood levert meer voedingsstoffen en vezels dan wit brood en is daarom de meest voedzame keuze.

Bij wit brood worden de zemel en de kiem verwijderd en blijft enkel de meelkern over. Daardoor gaan heel wat waardevolle voedingsstoffen verloren.

Bij volkorenbrood blijven alle onderdelen van de graankorrel behouden. De vezels zorgen voor een langere verzadiging, ondersteunen een gezonde darmwerking en helpen om je bloedsuikerspiegel stabieler te houden. Daardoor geeft volkorenbrood niet alleen energie, maar helpt het je ook om langer voldaan te blijven na de maaltijd.



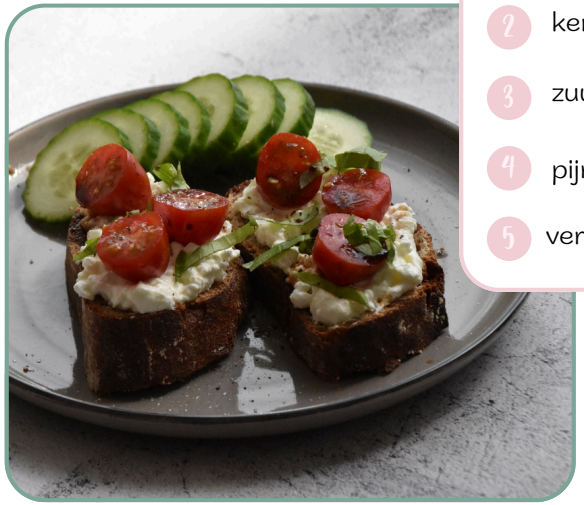
Pistolet koolsla

1. ei(wit), yoghurt
2. koolsla (geraspte wortel, witte kool)
3. pistolet
4. eierdooier
5. tzatziki



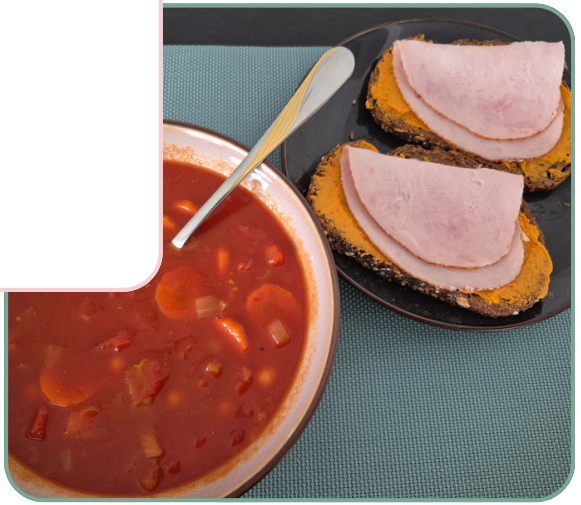
Carpaccio

1. carpaccio
2. kerstomaten, rucola
3. volkorenbrood
4. parmezaan
5. peper, grof zeezout



Toast cottage cheese

1. cottage cheese
2. kerstomaten, komkommer
3. zuurdesembrood
4. pijnboompitten
5. vers basilicum, balsamico



Boterham kip/hummus

1. kipfilet, kikkererwten
2. tomaten, wortel, ui
3. meergranenbrood
4. hummus
5. peper, zout, komijn

Homemade smeersalades

Kip curry

Ingrediënten:

- 1 kipfilet
- ½ blokje vetarme kippenbouillon
- 2 el Griekse yoghurt of Skyr
- 1 el (light) mayonaise (10 à 15 gram)
- 2 tl currypoeder
- 1 tl kurkuma
- een snufje chilipeper en zout
- 1 lente-uitje, fijngesneden
- 1 schijfje ananas (optioneel)
- enkele takjes peterselie

Pocheer de kipfilet 10-15 minuten in de kippenbouillon. Haal de kip uit de bouillon en laat afkoelen. Trek de kipfilet in stukjes. Meng de yoghurt met de mayonaise, het currypoeder, kurkuma, een snufje chilipoeder, zout, de lente-ui, de ananas en de peterselie. Voeg er de geplukte kipfilet er aan toe.

Vleessalade

Ingrediënten:

- 100 gram gekookte hamblokjes
- 1 ei
- 3 el Griekse yoghurt of Skyr
- 1 el mayonaise
- enkele augurkjes en zilveruitjes
- wortelen en erwtjes uit blik
- peper en zout

Meng de Griekse yoghurt met de mayonaise, peper en zout. Snijd de augurkjes en wortelen in kleine stukjes. Voeg de gekookte hamblokjes, de augurkjes, wortelen, zilveruitjes en erwtjes toe aan de salade. Meng voorzichtig tot alles goed gemengd is.

Homemade smeersalades

Tonijnsalade

Ingrediënten:

- een blikje tonijn
- 1 ei, geprakt
- ½ sjalotje
- enkele augurkjes
- 3 el Griekse yoghurt of Skyr
- 1 kl mosterd

Laat de tonijn uitlekken. Meng de Griekse yoghurt met de mosterd, peper en zout in een kom tot een dressing.
Voeg de tonijn, augurken en sjalot toe aan de dressing en meng voorzichtig tot alles goed is gemengd.

Zalmsalade

Ingrediënten:

- een blikje roze zalm
- ½ sjalotje
- 3 el Griekse yoghurt of Skyr
- 1 el (light) mayonaise
- 1 kl mosterd
- enkele augurkjes
- peper en zout
- een snufje chilivlokken en paprikapoeder
- verse dille en bieslook
- sap van ½ citroen

Laat de zalm uitlekken. Meng de Griekse yoghurt, mayonaise, mosterd, dille, bieslook, citroensap, gerookte paprika, chilivlokken en zout en peper in een kom tot een dressing.
Voeg de zalm, augurken en sjalot toe aan de dressing en meng voorzichtig tot alles goed is gemengd.

Homemade smeersalades

Garnaalsalade

Ingrediënten:

- een hardgekookt ei
- 100 gr garnalen
- 3 el Griekse yoghurt (of Skyr)
- 1 el (light) mayonaise
- 1 kl mosterd
- bieslook, fijngesneden
- een paar druppels citroensap
- peper en zout

Pel het hardgekookt ei en prak het met een vork. Meng in een kommetje de Griekse yoghurt (of Skyr), de mayonaise, de mosterd en het citroensap tot een gladde, romige dressing.
Voeg de garnalen en het geprakte ei toe aan de dressing. Roer alles voorzichtig om, zodat de garnalen mooi heel blijven. Werk af met de bieslook.

Eiersalade

Ingrediënten:

- 2 hardgekookte eieren
- 2 el Griekse yoghurt (of Skyr)
- 1 kl (light) mayonaise
- 1 kl mosterd
- 1 kl paprikapoeder (of currypoeder)
- bieslook, fijngesneden
- peper en zout
- optioneel voor extra crunch: ¼ sjalotje, een paar augurkjes of zilverui'tjes

Pel de hardgekookte eieren en prak met een vork. Meng in een kommetje de Griekse yoghurt, mayonaise, mosterd en het paprikapoeder tot een egale dressing. Breng de dressing op smaak met peper en zout. Roer er de fijngesneden bieslook door.

Lunchinspiratie

Lunchen met restjes en foodpreps

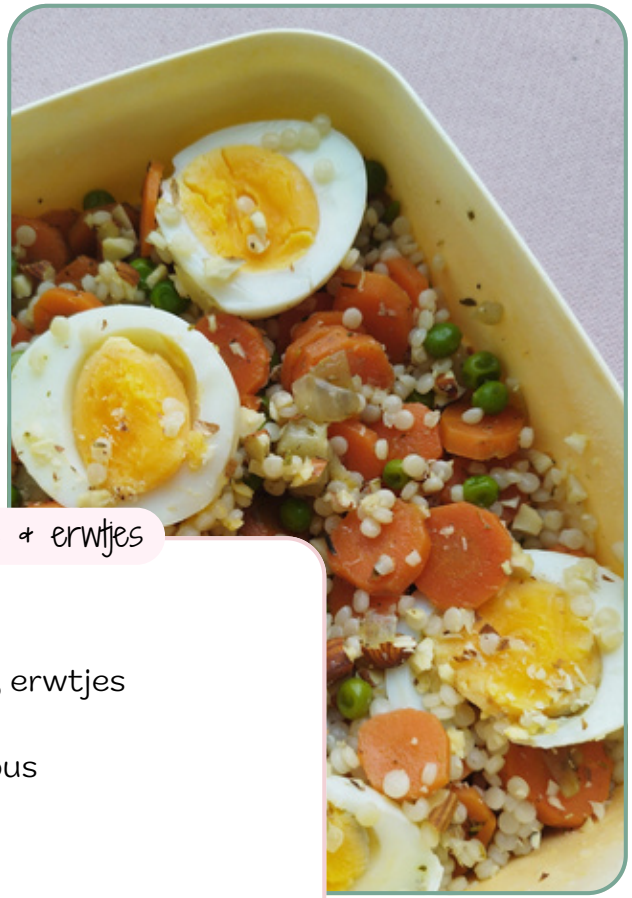


Je hoeft niet elke dag opnieuw je lunch te bedenken of te bereiden. Als je één keer iets voorbereidt, maak je het jezelf de dagen erna een stuk makkelijker.

Denk aan: een portie gegrilde groenten, gekookte eieren, granen of voorgesneden rauwkost. Dat zijn bouwstenen die je kan combineren op verschillende manieren.

Je neemt wat al klaar is, vult aan waar nodig en je lunch is klaar. Soms zijn dat restjes van het avondeten, soms iets dat je bewust op voorhand hebt klaargemaakt.

Minder werk, meer gemak en toch een voedzame keuze.



Worteltjes + erwtjes

1. ei'tjes
2. ui, wortelen, erwtjes
3. parelcouscous
4. amandelen
5. tijm, peper, zout

Maak de wortelen in een grote hoeveelheid en vries ze per portie in. Of gebruik wortelen en erwtjes uit blik. Dat is nog altijd beter dan een afhaallunch.



Macaroni

1. gekookte hamblokjes
2. bloemkool
3. volkoren macaroni
4. parmezaan
5. peper, zout, nootmuskaat

Variatietip:

Vervang de bloemkool door courgette, prei of spinazie. Vervang de macaroni door orzo, spirelli of parelcouscous.



Thai Chicken salad

1. kipblokjes of pulled chicken
2. witte kool, geraspte wortel, lente-ui
3. noedels
4. pindanoten, sesamolie (bereidingsvet)
5. sojasaus, peper, gember



Gestoofde paprikasalade

1. gerookte zalm
2. 3 kleuren paprika, ui (aangestoofd)
3. parelcouscous
4. feta
5. currypoeder, peper, zout



Bloemkool-broccoli

1. gerookte zalm
2. bloemkool, broccoli
3. volkorencrackers
4. hummus
5. tzatziki



Rijst met groenten

1. kipspiesjes
2. rode ui, gele paprika, prinsessenboontjes
3. orzo
4. feta
5. zwarte sesamzaadjes, dressing



Prei + orzo

1. kabeljauw
2. prei, champignons
3. orzo
4. olijfolie (bereidingsvet)
5. peper, zout, nootmuskaat

Ik maakte dit met een restje kabeljauw van de dag ervoor. Van de prei had ik bewust een grotere portie gemaakt bij een andere maaltijd.



Gegrilde groenten

1. gerookte makreel
2. paprika, rode ui
3. aardappel
4. gerookte makreel, olijfolie
5. rozemarijn, tijm, grof zeezout

Maak bewust een grotere portie groenten/ koolhydraten bij het avondeten. Een blikje visconserven of een pakje kip erbij en je hebt een volwaardige lunch.

Maak het jezelf gemakkelijk!



Gebruik restjes groenten van het avondeten of maak bewust meer groenten bij het avondeten die je kan gebruiken in je lunch.



Maak gebruik van voorgesneden groenten: een zak sla of rauwkostmengeling, babyspinazie, babywortelen, kerstomaatjes, snackpaprika's, radijsjes, roerbakgroente, wokgroenten...



Gebruik gemakkelijke eiwitbronnen: gerookte vis, vis in blik, peulvruchten (kikkererwten, bonen, linzen, edamame), eieren, voorgekookte ham of kipblokjes of -reepjes, gegrilde kipstukjes, vegetarische stukjes, veggieballetjes, quorn (veggie gehakt)...



Maak je eigen salad bar. Bereid één keer verschillende groenten voor en bewaar ze in de koelkast. Zo stel je in enkele mintuen een snelle, gevarieerde lunch samen. Voorbeeld: een kom geraspte wortelen, komkommer in schijfjes, tomaten in blokjes/partjes...



Bereid je lunch (gedeeltelijk) de avond ervoor. Bijvoorbeeld terwijl je aan het koken bent of net voor je de keuken opruimt. Je keuken is op dat moment toch al een slagveld.



Zorg dat je voldoende voedzame ingrediënten (of bouwstenen) in huis hebt, zodat je gemakkelijk kan Mixen & Matchen.

De finishing touch: smaak + textuur

Je maakt een lunch op basis van de bouwstenen: quinoa, veel groenten en een goede eiwitbron. Alles zit erin. En toch voelt het een beetje... vlak. Of een uur later heb je alweer zin in iets zoets.

Wat hier vaak gebeurt, is dat je maag wel gevuld is, maar je zintuigen nog niet zijn bevredigd. We laten de kleine extra's vaak weg omdat het snel moet gaan, of omdat we denken dat het 'simpel' moet blijven. Maar juist die kleine toevoegingen maken het verschil tussen een maaltijd die je puur vult, en een maaltijd die je écht voedt en voldoening geeft.

Hoe gebruik je de smaak- + textuurkaart?

Stel jezelf bij het maken van je lunchbox voortaan de vraag: "Wat ontbreekt er nog voor de perfecte hap?" Heb je al iets knapperigs? Mist er nog wat smeuïgheid? Kies vervolgens één of twee ontbrekende elementen uit de categorieën uit de smaak- en textuurkaart op de volgende pagina om je lunch helemaal naar een hoger niveau te tillen.

Voorbeeld:

Stel, je lunch bestaat uit: quinoa + kip + komkommer. .

Je checkt je kaart:

fris? ✓ romig? ✗ krokant? ✗ → De oplossing: je voegt wat feta toe (romig), een handje pitten (krokant) en een kneepje citroensap (fris accent). In één klap voelt je maaltijd compleet.

De smaak- & textuurkaart

Categorie	Ingrediënten	Het effect
 Fris & knapperig	Komkommer, paprika, radijs, appel, geraspte wortel, rucola, veldsla, witte kool, bleekselderij, snacktomaatjes, granaatappelpitjes.	Geeft een frisse beet, veel volume een een licht gevoel.
 Zacht & sappig	Tomaat, courgette, aubergine, mango, gegrilde groenten, mango, meloen, gestoofde prei.	Zorgt voor smeuïgheid en sappigheid zonder dat je een vette saus nodig hebt.
 Romig & vullend	Hardgekookt ei, avocado, feta, geitenkaas, ricotta, cottage cheese, hummus, tzatziki, Griekse yoghurt, Skyr, mozzarella.	Zorgt voor een 'afgerond' en extra verzadigd gevoel na je maaltijd.
 Krokant & crunchy	Walnoten, amandelen, hazelnoten, pecannoten, pijnboompitten, zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad, lijnzaad, geroosterde kikkererwten.	Geeft contrast, textuur en extra smaakbeleving bij elke hap.
 De smaakmakers	Citroen- of limoensap, olijven, kappertjes, mosterd, verse kruiden, zongedroogde tomaten, edelgisvlokken.	De "wow"-factor! Maakt je lunch hartig, fris of lekker pittig.



Health in Progress