



GEZOND ETEN VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF

voor 70-plussers



eerlijk over eten
Voedingscentrum



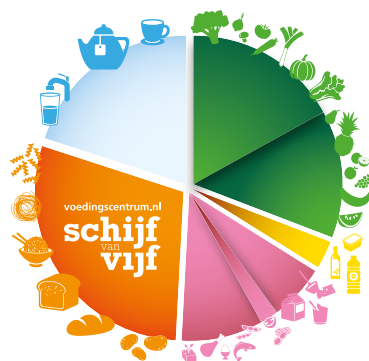
INHOUD

GEZOND ETEN VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF	2
DE SCHIJF VAN VIJF VOOR 70-PLUS	4
BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN NA JE 70STE	6
KOKEN VOOR EEN- OF TWEEPERSOONSHUISHOUDEN	9
WAARAAN VOLDOET EEN GEZONDE MAALTIJD?	11
VEILIG OMGAAN MET VOEDSEL	13
DAGMENU'S EN RECEPTEN	15



GEZOND ETEN VOLGENS DE SCHIJF VAN VIJF

Als je de 70 passeert wil je natuurlijk fit en vitaal blijven. Gezonde voeding is daarbij belangrijk. De Schijf van Vijf vormt de basis voor een gezonde voeding, ook voor 70-plussers. 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 goed voor je zijn. Je kunt eindeloos variëren en dat is ook belangrijk, want in elk product zitten andere voedingsstoffen.



Dit is de Schijf van Vijf in een notendop:



Veel groente en fruit



Vooraf volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en -couscous, zilvervliesrijst



Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten



Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas



Een handje ongezouten noten



Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten



Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie

Sommige producten bevatten te veel zout, suiker of verzadigd vet, of hebben maar weinig vezels. Die producten staan niet in de Schijf van Vijf. Denk aan snacks als koekjes, frisdrank en chips, maar ook producten als witbrood, sauzen, vleeswaren, zoet broodbeleg en vla vallen erbuiten.

Als je volgens de Schijf van Vijf eet kunnen deze producten er wel bij, maar niet te veel en niet te vaak. Wat je ook kiest buiten de Schijf van Vijf, de twee algemene tips zijn:

- Neem kleine porties
- Neem niet te vaak iets



Je kunt elke dag een paar keer iets kleins nemen, zoals vleeswaren op je boterham, saus bij je avondmaaltijd of een koekje. Maximaal drie keer per week past er iets groots bij, zoals een grote koek, een gebakje of toetje. Dat noemen we dagkeuzes en weekkeuzes.

DE SCHIJF VAN VIJF VOOR 70-PLUS

Eten volgens de Schijf van Vijf zorgt ervoor dat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt die je lichaam nodig heeft. In de tabel hieronder zie je wat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden zijn voor 70-plussers.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden 70-plus		Man	Vrouw
	gram groente (vers of diepvries)	250	250
	porties fruit	2	2
	bruine of volkoren boterhammen	4-6	3-4
	opscheplepels volkoren graanproducten of aantal aardappelen	4	3
	portie vis, peulvruchten, vlees of ei:	bekijk de aanbevolen hoeveelheden per week	
	gram ongezouten noten	15	15
	porties zuivel	4	4
	gram kaas	40	40
	gram smeer- en bereidingsvetten	55	35
	liter vocht	1,5-2	1,5-2

Aanbevolen hoeveelheden **per week** voor vis, peulvruchten, vlees en ei

	gram vis	100	100
	opscheplepels peulvruchten	2-3	2-3
	gram vlees	max. 500	max. 500
	eieren	2-3	2-3

De hoeveelheden gelden voor voedingsmiddelen zoals je ze eet. Alleen bij vlees en vis geldt de hoeveelheid in gram zoals je het koopt in de winkel.

Als je geen vlees eet, neem je elke week een aantal producten extra:

1 portie peulvruchten, 2 porties noten en 1 ei.

Met het ouder worden verandert de samenstelling van je lichaam. Zo nemen je spieren in omvang af, worden je botten brozer en neemt het vetweefsel toe. Omdat je spiermassa afneemt, heb je minder energie nodig en daarom ook wat minder eten. Het ouder worden kan ook betekenen dat je minder beweegt. Wanneer je minder beweegt, heb je ook minder eten nodig. Omdat je minder calorieën nodig hebt, is het extra belangrijk dat wat je eet voldoende voedingsstoffen bevat, zoals eiwit, vitaminen en mineralen. Probeer voedingsmiddelen die veel calorieën en weinig voedingsstoffen bevatten te beperken, zoals frisdrank, alcohol en snacks.

Heb je een ziekte of aandoening? Dan kunnen voor jou aangepaste voedingsadviezen gelden. Overleg met je huisarts of een andere zorgverlener. Je kunt bij een ziekte of aandoening ook altijd informeren of de patiëntenvereniging specifieke voedingsadviezen heeft.



BELANGRIJKE AANDACHTSPUNTEN NA JE 70STE

Goed zorgen voor je botten

- Neem voldoende calcium. Dat is de belangrijkste bouwstof voor botten. Calcium zit in melkproducten en kaas, en ook een beetje in groente, noten en peulvruchten. Wil of kan je geen melk nemen? Sojadrink met toegevoegd calcium en B-vitamines is een alternatief.
- Slik dagelijks een vitamine D-supplement van 20 microgram. Vitamine D zorgt ervoor dat calcium goed wordt opgenomen in je lichaam. Eet ook voldoende producten met vitamine D zoals: vette vis, vlees, eieren en margarine.
- Beweeg voldoende. Beweging en belasting van de botten zorgt voor sterk botweefsel.

Behoud van spiermassa

Je kunt niet voorkomen dat je spiermassa afneemt. Je kunt dit proces wel flink vertragen door te blijven bewegen en door genoeg eiwit te nemen. Eiwit zit vooral veel in melk(producten), vis, vlees, eieren en vleesvervangers, zoals peulvruchten, noten en tofu.

Een goede stoelgang

Veel ouderen hebben problemen met de stoelgang. Voor een goede stoelgang is het belangrijk om veel vezels te eten: eet dus volop groente, fruit en volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst. Het is belangrijk daarbij voldoende water te drinken.

Zuinig met zout

Beperk de hoeveelheid zout in je voeding om een hoge bloeddruk en schade aan je nieren te voorkomen. Een hoge bloeddruk verhoogt de kans op hart- en vaatziekten. Veel zout kan leiden tot nierziekten. Bij het ouder worden gaat de werking van de nieren achteruit. Hierdoor verwijderen de nieren het zout minder goed uit het lichaam.

Drink voldoende

Voor een goede nierfunctie en een makkelijke stoelgang is het van belang om voldoende te drinken. Water, thee en koffie zonder suiker zijn gezonde dranken. Je hebt 1,5-2 liter vocht per dag nodig. Melk en karnemelk tellen ook mee. Bij warm weer is het extra belangrijk om goed te drinken. Het kan soms best lastig zijn om voldoende te drinken. Deze tips kunnen helpen:

- Maak er een gewoonte van om bij elke maaltijd iets te drinken, bijvoorbeeld bij het ontbijt en de lunch een glas melk en bij het avondeten een glas water.
- Maak drinkmomenten onderdeel van je dagelijkse routine, zoals een kopje koffie drinken na het boodschappen doen en om 15:00 uur een kopje thee.
- Zet een kan water op tafel, zodat je eraan herinnerd wordt om te drinken.

Verminderde eetlust en gewichtsverlies

Als je ouder bent kan (gezond) eten lastig zijn door eventuele ziekten en aandoeningen. Denk aan kauw- en slikproblemen of chronische ziekten als diabetes type 2 waarvoor medicijnen moeten worden geslikt. Deze medicijnen kunnen bijwerkingen hebben, zoals een droge mond of een slechte eetlust.



Heb je een verminderde eetlust? Deze tips kunnen misschien helpen.

- Frisse gerechten kunnen de eetlust stimuleren, zoals een kopje bouillon, een beetje sap of een paar stukjes fruit. Zorg dat je er niet zo vol van zit dat je er juist minder door eet.
- Eet meerdere kleine maaltijden.
- Maak je maaltijden op smaak met kruiden, jus of saus.
- Varieer met verschillende smaken in je maaltijd: wissel bijvoorbeeld hartig en zoet beleg af.
- Probeer elke dag naar buiten te gaan en te bewegen, dat kan de eetlust ook opgang brengen.

Verminderde eetlust kan ervoor zorgen dat je minder eet dan je nodig hebt. Je valt dan af. Als je afvalt krijg je niet alleen te weinig energie (calorieën) binnen, maar ook minder voedingsstoffen. Je lichaam gebruikt reservevoorraden in vetten en spieren, die daardoor worden afgebroken. Dat kan nadelige gevolgen hebben, zoals een grotere kans op vallen, sneller moe zijn en sneller en ernstiger ziek worden.

Neem bij onbedoeld gewichtsverlies altijd contact op met je huisarts. Wil je graag afvallen? Overleg ook dan met je huisarts. Het is als je ouder bent dan 70 niet verstandig om op eigen houtje af te vallen.

KOKEN VOOR EEN- OF TWEEPERSOONSHUISHOUDEN

Als je ouder bent is de kans groot dat je alleen woont of met z'n tweeën. Dan kan eten kopen en koken best lastig zijn, omdat bijvoorbeeld de hoeveelheden die je koopt te veel zijn. Deze tips helpen om daar beter mee om te gaan.

Tips voor in de (super)markt

- Op de markt kun je groente en fruit los kopen. Ook bij supermarkten kun je nog veel groente- en fruitsoorten los pakken. Je koopt zo precies wat je nodig hebt.
- Koop ook groentesoorten die wat langer houdbaar zijn, dan hoeft alles niet in een keer op, zoals winterpeen.
- Koop makkelijk te doseren diepvriesgroente en -vis.



Tips voor in de keuken

- Vul je voorraadkast met lang houdbare producten als rijst, pasta, blikjes peulvruchten, vis uit blik.
- Bewaar brood in de vriezer en haal per dag alleen het aantal boterhammen eruit dat je nodig hebt.
- Als je gehakt of ander vlees koopt, verdeel het dan in kleine porties en stop dit in de diepvries.
- Je kunt koken voor meerdere dagen en porties invriezen.
- Maak meerdere gerechten met een product waar je een grote hoeveelheid van hebt, bijvoorbeeld een hele bloemkool. Kies 2 recepten uit die heel verschillend zijn zodat je niet het idee hebt dat je 2 dagen hetzelfde eet.

Extra tips voor eenpersoonshuishoudens

- Koop eenpersoonsporties, zoals kleine blikjes peulvruchten, zakjes gesneden groente voor 1 persoon, of een mini bloemkool.
- Geen zin om voor jezelf lang in de keuken te staan? Kijk dan naar recepten in dit magazine die binnen 30 minuten klaar zijn.
- Kookte er altijd iemand anders voor jou, en moet je het nu zelf doen? De recepten in dit magazine leggen stap voor stap uit wat je moet doen.
- Ook als je alleen eet: eet aan tafel, dek de tafel gezellig en geniet van je maaltijd.



WAARAAN VOLDOET EEN GEZONDE MAALTIJD?

Een gebalanceerde warme maaltijd bevat:

- Minimaal 150 gram groente
- Mager vlees, vis, ei of een vleesvervanger zoals tofu, peulvruchten, noten
- Aardappelen, zilvervliesrijst of volkorenpasta
- Vloeibare margarine, bak- en braad of olie
- Niet te veel zout

Minder vlees eten is goed voor je gezondheid en het milieu. Peulvruchten, ongezouten noten en ei zijn goede vleesvervangers voor de avondmaaltijd.



Denk bij peulvruchten aan bruine bonen, kidneybonen, kikkererwten, linzen en kapucijners. En bij noten aan walnoten, hazelnoten, amandelen en pinda's. Ook de vleeswaren op brood kun je vervangen door een plantaardige optie. Beleg je brood met bijvoorbeeld 100% pindakaas of notenspread en plakjes banaan of komkommer. Je kunt noten goed combineren met peulvruchten of ei in een maaltijd.

Als het wat minder makkelijk gaat

Het kan zijn dat zelf kopen en koken niet zo makkelijk meer gaat. Bijvoorbeeld kort na een operatie, door het overlijden van een partner of omdat lopen en evenwicht bewaren lastiger is. Dan kan het kopen van kant-en-klaarmaaltijden of boodschappen laten bezorgen een uitkomst bieden. In de supermarkt en bij sommige slagerijen en groentewinkels zijn kant-en-klaarmaaltijden te koop. Maar er zijn ook bedrijven die door het hele land maaltijden bezorgen. Op pagina 11 staat waar een gezonde maaltijd aan moet voldoen. Hierop kun je letten bij het uitzoeken van maaltijden. Zo kun je een maaltijd uitzoeken met het minste zout. Bij sommige aanbieders kun je maaltijden bestellen die passen bij een bepaald dieet, zoals zoutarm of eiwitrijk.

Wil je boodschappen laten bezorgen? Verschillende supermarktketens bieden de mogelijkheid om boodschappen online te bestellen en thuis te laten bezorgen. Let op: vaak moet je wel voor een minimum bedrag aan boodschappen bestellen.

Lukt het nog wel om naar de winkel te gaan? Probeer dan om iedere dag boodschappen te doen. Je hoeft per keer dan niet zo veel te sjouwen, je komt even buiten en je maakt misschien een praatje.



VEILIG OMGAAN MET VOEDSEL

Als je de 70 passeert, word je extra gevoelig voor voedselinfecties. Het is dus belangrijk om veilig om te gaan met je eten tijdens het kopen, koken en bewaren. Hier let je op:

- Gebruik bederfelijke producten uiterlijk op de TGT-datum (Te Gebruiken Tot).
- Gebruik een koeltas om bederfelijke en diepvriesproducten naar huis te vervoeren. Berg de producten thuis zo snel mogelijk op in de koelkast of in de vriezer.
- Was altijd je handen voor het klaarmaken van je maaltijd en voor het eten.
- Was groente en fruit grondig onder stromend water, zeker als je ze rauw eet.



- Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met producten die nog rauw zijn.
- Gebruik keukengerei dat in aanraking is geweest met rauw vlees of vis, niet meer voor andere producten. Of was het keukengerei tussendoor af met heet water en afwasmiddel.
- Eet geen rauw(e) vlees, kip, eieren, vis en schaal- en schelpdieren en drink geen rauwe melk. Verhit deze producten door en door voordat je ze eet.
- Eet restjes uit de koelkast binnen twee dagen op. Verhit het eten door en door tot stomend heet. Schep het goed om tijdens het verhitten. Ook bij opwarmen in de magnetron.
- Zet je koelkast op de juiste temperatuur, namelijk 4 °C.

Let op!

Mensen die ouder zijn dan 70, wordt afgeraden om bepaalde producten te eten. Bijvoorbeeld rauw vlees, rauwe vleeswaren, rauwmelkse kaas, gerookte vis en rauwe kiemgroenten. Als deze producten door en door verhit zijn, kunnen ze wel veilig gegeten worden.

DAGMENU'S EN RECEPTEN

De hoeveelheden van de dagmenu's en de recepten die volgen zijn gebaseerd op de hoeveelheden die een vrouw van 70-plus nodig heeft.

Een man mag wat meer hebben. In de menu's staan daarom plusopties aangegeven. Neem dan bij een recept 1 aardappel of 20 gram rauwe rijst of pasta extra.





ONTBIJT

- 2 volkoren boterhammen met halvarine
- 1 gekookt ei
- 1 plakje 30+ kaas
- glas karnemelk (150 ml)
- thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- koffie (met halfvolle melk)
- plakje ontbijtkoek
- trosje druiven

LUNCH

- 2 volkoren boterhammen met halvarine
- 1 plakje 30+ kaas
- 1 met hummus en plakjes komkommer
- glas karnemelk

***Plusoptie:** 1 volkoren boterham met halvarine en appelstroop*

TUSSENDOOR

- thee zonder suiker
- klein handje ongezoeten noten (15 gram)

Voedingswaarde totale dagmenu voor 1 persoon:

1690 kcal, 54 g vet, waarvan 14 g verzadigd vet,
196 g koolhydraten, 31 g vezel, 88 g eiwit, 3,5 g zout,
250 g groente

Met plusoptie: 2160 kcal, 70 g vet, waarvan
18 g verzadigd vet, 255 g koolhydraten, 38 g vezel,
105 g eiwit, 4,8 g zout, 250 g groente

WARME MAALTIJD

- varkensoester met champignons, rode bietjes en aardappelen (zie recept op blz. 22)
 - 4 opscheplepels groente (200 gram)
 - 3 kleine aardappelen (150 gram)
 - 1 varkensoester
- glas water
- schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 2 eetlepels muesli zonder toegevoegd suiker

Plusoptie: 1 extra aardappel en 1 eetlepel muesli extra

IN DE AVOND

- koffie (met halfvolle melk)
- glas water
- 1 sinaasappel

Plusoptie: sneetje volkoren knäckebröd met halvarine en stukje gerookte makreel



ONTBIJT

- schaalpje halfvolle yoghurt (150 ml) met 3 eetlepels muesli zonder toegevoegd suiker, ½ appel en 1 eetlepel rozijnen
- thee zonder suiker

Plusoptie: 1 kleine appel in de yoghurt en 1 sneetje mueslibrood met halvarine

TUSSENDOOR

- 1 sneetje donker roggebrood met halvarine
- 1 plakje 30+ kaas koffie (met halfvolle melk)

LUNCH

- 2 volkoren boterhammen besmeerd met halvarine
- 1 plakje jong beleg 30+ kaas en reepjes paprika, ringetjes prei
- ¼ avocado
- glas halfvolle melk (150 ml)
- glas water

Plusoptie: 1 volkoren boterham met halvarine en een plakje ham

TUSSENDOOR

- thee zonder suiker
- kopje koffie (met halfvolle melk)
- 1 peer

Plusoptie: 1 sneetje mueslibrood met halvarine

Met plusoptie: 2180 kcal, 83 g vet, waarvan 23 g verzadigd vet, 231 g koolhydraten, 36 g vezel, 107 g eiwit, 4,2 g zout, 250 g groente

- zalm met geroerbakte krieltjes en groente (zie recept op blz. 24)
 - 3 opscheplepels krieltjes (150 gram)
 - 4 opscheplepels roerbakgroente (200 gram)
 - stukje zalmfilet
- glas water
- schaaltje halfvolle yoghurt (150 ml) met 1 mandarijntje

- thee zonder suiker
- glas water met citroen of munt
- klein handje ongezoeten pinda's (15 gram)
- paar kerstomaatjes



ONTBIJT

- bord havermoutpap met appel en kaneel (200 ml halfvolle melk)
- thee zonder suiker

TUSSENDOOR

- koffie (met halfvolle melk)
- sneetje knäckebröd met halvarine, hüttenkäse en plakjes radijs
- glas water

LUNCH

- bruin broodje besmeerd met halvarine
1 plakje 30+ kaas en 1 tomaat in plakken
- 1 banaan
- glas halfvolle melk (150 ml)

***Plusoptie:** bruin broodje besmeerd met halvarine, hüttenkäse en plakjes tomaat of radijs*

TUSSENDOOR

- thee zonder suiker
- kopje koffie (met halfvolle melk)
- handje studentenhaver (25 gram)

Voedingswaarde totale dagmenu voor 1 persoon:

1680 kcal, 54 g vet, waarvan 20 g verzadigd vet,
192 g koolhydraten, 39 g vezel, 86 g eiwit, 3,3 g zout,
250 g groente

Met plusoptie: 2120 kcal, 65 g vet, waarvan
22 g verzadigd vet, 246 g koolhydraten, 51 g vezel,
105 g eiwit, 4,7 g zout, 250 g groente

WARME MAALTIJD

- linzen-tomatensoep (zie recept op blz. 26)
 - 75 gram linzen
 - 200 gram groente
- 1 volkoren boterham
- glas water
- schaaltje halfvolle kwark met 1 kiwi in blokjes

Plusoptie: 25 gram ongekookte linzen en 1 boterham extra

IN DE AVOND

- thee zonder suiker
- glas water
- sneetje knäckebröd met halvarine en 1 plakje 30+ kaas

Plusoptie: sneetje knäckebröd met halvarine, selderijсалade en radijs



VARKENSOESTER MET CHAMPIGNONS, RODE BIETJES EN AARDAPPELEN

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

200 gram gare rode bietjes

3 kleine aardappelen

1 laurierblad

2 kruidnagels

azijn

75 gram champignons

stukje prei

1 varkensoester

peper

1 eetlepel vloeibare margarine



BEREIDING

1. Neem het vel van de bietjes en schaf ze in plakjes of rasp ze grof.
2. Schil de aardappelen.
3. Kook de aardappelen in een bodempje water in 20 minuten gaar.
4. Doe een bodem water in een pan en voeg de bietjes, een laurierblad, de kruidnagels en wat azijn toe. Laat de groente met een deksel op de pan op laag vuur heet worden.
5. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
6. Snijd het stukje prei in smalle ringen.
7. Bestrooi de varkensoester met peper.
8. Laat de margarine in een koekenpan lichtbruin worden. Bak het vlees in 12 minuten in de hete margarine bruin en gaar.
9. Neem het vlees uit de pan en houd het onder een stukje aluminiumfolie warm.
10. Bak de champignons en de prei in de achtergebleven margarine snel bruin.
11. Schep de champignons op het vlees.
12. Giet 100 ml water in de pan en roer het aanbaksel los. Kook de jus even door.
13. Serveer het vlees met de jus bij de bietjes en de aardappelen.

Voedingswaarde per persoon:

430 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 10 g vezel, 30 g eiwit, 0,5 g zout, 200 g groente

Champignons

Bewaar de rest van de champignons in het bakje of in een papieren zak nog maximaal 3 dagen in de koelkast bij 4 °C. Ze smaken prima in de Spaghetti met spinazie en noten. Het recept staat op blz. 42.



ZALM MET GEROERBAKTE KRIELTJES EN GROENTE

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

150 gram krieltjes met schil
1½ eetlepel vloeibare margarine
200 gram roerbakgroente
1 stukje zalmfilet

peper
1 plakje citroen
tijm

BEREIDING

1. Was de krieltjes en halveer grote exemplaren.
2. Kook de krieltjes in weinig water in 8 minuten gaar. Laat ze goed uitlekken.
3. Verwarm 1 eetlepel margarine en bak hierin de krieltjes goudgeel.
4. Voeg de roerbakgroente toe en roerbak alles in 6 minuten gaar.
5. Bestrooi de zalm met peper.
6. Bestrijk een kleine koekenpan met een anti aanbakbodem met de rest van de margarine. Bak hierin het stukje zalm in 8 minuten gaar.
7. Halveer het plakje citroen en bak de stukjes de laatste minuut mee met de zalm.
8. Maak het aardappel-groentemengsel op smaak met wat tijm en leg de zalm met de citroen erbij.

Voedingswaarde per persoon:

535 kcal, 25 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 35 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 7 g vezel, 35 g eiwit, 0,3 g zout, 200 g groente



Roerbakgroente

Gebruik de roerbakgroente niet meer na de Te Gebruiken Tot-datum. Bewaar een open zak groente nog maximaal 2 dagen in de koelkast bij 4 °C. Erg lekker in de Frittata met groente, op blz. 34.

Stuk citroen

Bewaar een stuk citroen afgedekt met plasticfolie in de koelkast bij 4 °C. Gebruik de rest van de citroen in de Broccoli met penne, vlees en citroen. Het recept staat op blz. 28.



LINZEN-TOMATENSOEP

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

100 gram bruine linzen

1 dunne prei

3 tomaten

½ stengel bleekselderij

1 eetlepel vloeibare margarine

mespunt kaneel

¼ gedroogd chilipepertje

¼ groentebouillontablet met

minder zout

1 volkoren boterham

BEREIDING

1. Was de linzen en kook ze in ruim water in 20-30 minuten gaar.
2. Maak de groente schoon.
3. Snijd de prei in ringen, de tomaten in stukken en de bleekselderij in boogjes.
4. Verwarm de margarine en fruit hierin de prei en de bleekselderij met de kaneel zacht.
5. Verkruimel het chilipepertje erboven.
6. Voeg de tomaten toe en smoor ze een paar minuten mee.
7. Voeg de gare linzen met 150 ml water en het stukje bouillontablet toe en breng de soep aan de kook.
8. Eet er een boterham bij.

Voedingswaarde per persoon:

520 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 25 g vezel, 25 g eiwit, 1 g zout, 200 g groente



Bleekselderij

De rest van een struik bleekselderij kun je verpakt in plastic of een bewaarbakje nog een week bewaren in de koelkast (bij 4 °C). Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven.

Gebruik bleekselderij om te roerbakken. Ook lekker in tomatensoep of een bolognesesaus.



BROCCOLI MET PENNE, VLEES EN CITROEN

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

½ citroen

250 gram broccoli

75 gram volkoren penne

75 gram varkensvleesreepjes

peper

1 eetlepel olie

1 eetlepel zuivelspread light

5 basilicumblaadjes



BEREIDING

1. Boen de halve citroen goed schoon en snijd er dunne schilletjes af. Pers de halve citroen uit.
2. Maak de broccoli schoon. Verdeel de groente in roosjes, schil de stelen en snijd ze in stukjes.
3. Breng het citroensap met 100 ml water aan de kook en kook de broccoli hierin in 4 minuten gaar.
4. Kook de penne in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
5. Bestrooi het vlees met peper.
6. Verwarm de olie in een koekenpan. Bak het vlees in de hete olie in een paar minuten gaar en bruin.
7. Roer de zuivelspread en wat citroenschilletjes door het kookvocht van de broccoli.
8. Schep de gare penne, de citroensaus en de broccoli door het vlees en warm dit even door.
9. Was de basilicum en scheur de basilicum over het gerecht.

Voedingswaarde per persoon:

560 kcal, 15 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 4 g suikers, 15 g vezel, 40 g eiwit, 0,3 g zout, 200 g groente

Zuivelspread

Gebruik een schoon mes om wat uit het kuipje te scheppen. Dit voorkomt besmetting met gisten en schimmels. Bewaar de rest van de zuivelspread afgedekt maximaal 1 week in de koelkast (bij 4 °C). Ook lekker in de Kalkoen met appel, spitskool en zilvertvriesrijst (recept blz. 44) en in de Macaroni met romige champignons en noten op blz. 60.



CURRYKIP MET GROENTE EN RIJST

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

60-75 gram zilvervliesrijst

100 gram sperziebonen

stukje bloemkool

1 tomaat

1 kleine ui

1 eetlepel olie

100 gram kippendijfilet of

1 kleine kipfilet

1 teentje knoflook

$\frac{1}{2}$ -1 eetlepel kerriepoeder

75 gram champignons



BEREIDING

1. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de groente schoon.
3. Breek de sperziebonen in stukken, verdeel de bloemkool in roosjes, snijd de tomaat in parten en de ui in snippers.
4. Snijd de kip in blokjes.
5. Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin de kip en de ui bruin.
6. Pers het teentje knoflook er boven uit.
7. Voeg kerriepoeder toe en bak dit kort mee tot het gaat geuren.
8. Voeg 100 ml water, de sperziebonen en de tomaten toe en stoof het gerecht 10 minuten.
9. Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
10. Voeg de roosjes bloemkool en de champignons aan de kip toe en stoof het gerecht verder gaar.
11. Serveer de rijst erbij.

Voedingswaarde per persoon:

585 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 10 g vezel, 45 g eiwit, 0,2 g zout, 200 g groente

Sperziebonen

Bewaar sperziebonen in een open plastic of papieren zak op een koele plaats. Ze zijn 3-5 dagen houdbaar. Lekker in de Franse sperziebonensalade met vis. Het recept staat op blz. 40.



STAMPPOTJE MET VELDSLÄ

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

250 gram aardappelen

1 kleine ui

1 eetlepel olijfolie

75 gram veldsla of 1 kropje

Romeinse sla of andijvie

klein zakje rucola (40 gram)

75 gram kerstomaatjes

100 gram gerookte makreel

6 blaadjes basilicum

BEREIDING

1. Schil de aardappelen en kook ze in weinig water in 20-25 minuten gaar.
2. Pel de ui en snijd hem klein.
3. Verwarm de olijfolie in een koekenpan en fruit de ui hierin zacht.
4. Maak de veldsla, de rucola en de kerstomaatjes schoon.
5. Halveer de tomaatjes.
6. Maak de makreel schoon, verwijder alle graten en verdeel de vis in stukken.
7. Was de basilicum en scheur de basilicumblaadjes een keer door.
8. Stamp de gare aardappelen grof.
9. Meng er de ui, de makreel en de rest van de groente en de basilicum door.
10. Warm het geheel goed door.

Voedingswaarde per persoon:

655 kcal, 35 g vet, waarvan 7 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 8 g vezel, 30 g eiwit, 1,9 g zout, 175 g groente



Makreel

Bewaar gerookte makreel verpakt onderin de koelkast. Houd de koelkast op 4 °C. De makreel is nog 2 dagen houdbaar. Eet de rest op brood.

Rucola en veldsla

Gebruik rucola, veldsla of ander verpakte slasoorten niet meer na de Te Gebruiken Tot-datum. Bewaar een aangebroken verpakking nog 2 dagen in de koelkast bij 4 °C. Maak er met de rest van de kerstomaatjes een lekkere salade van voor bij de lunch. Of gebruik het voor de salade bij de Macaroni met romige champignons en noten op blz. 60 in plaats van de ijsbergsla.



FRITTATA MET GROENTE

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

250 gram roerbakgroente of

1 ui en 1 kleine courgette

1 eetlepel olie

tijm

peper

2 eieren

2 eetlepels halfvolle melk

20 gram geraspte belegen 30+ kaas

2-3 volkoren boterhammen

BEREIDING

1. Maak eventueel de groente schoon en snijd klein.
2. Verwarm de olie in een grote koekenpan.
3. Voeg de groente toe met wat tijm en peper. Stoof de groente in 8 minuten gaar.
4. Klop de eieren los met de melk en wat peper en klop de kaas erdoor. Schenk dit over de groente.
5. Laat de eieren met een deksel op de pan in 10 minuten gaar worden.
6. Keer eventueel de frittata met behulp van een groot deksel en laat de andere kant kleuren.
7. Eet er het brood bij.

Voedingswaarde per persoon:

570 kcal, 25 g vet, waarvan 8 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 10 g vezel, 35 g eiwit, 1,6 g zout, 225 g groente



Roerbakgroente

Gebruik roerbakgroente niet meer na de Te Gebruiken Tot-datum. Bewaar een open zak groente nog maximaal 2 dagen in de koelkast bij 4 °C. Gebruik de rest voor de Zalm met geroerbakte krieltjes en groente (zie blz. 24.).

Melk

Zet een geopend pak melk na gebruik direct terug in de koelkast. Melk is ongeveer nog 5 dagen in de koelkast houdbaar bij 4 °C. Bederf herken je snel door te kijken, ruiken of proeven.



FUSILLI MET KIP

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

75 gram volkoren fusilli of

andere pasta

1 teentje knoflook

½ dunne prei

150 gram kerstomaatjes

100 gram kipfilet

peper

1 eetlepel olie

1 theelepel kappertjes

oregano

BEREIDING

1. Kook de fusilli volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Pel de knoflook en snijd het klein.
3. Maak de prei schoon en snijd hem in dunne ringen.
4. Was de kerstomaatjes en halveer ze.
5. Snijd de kip in blokjes en bestrooi ze met peper.
6. Verwarm de olie en bak hierin de kip al omscheppend in 5 minuten bruin.
7. Bak de knoflook even mee.
8. Voeg de tomaatjes en de prei toe en smoor 5 minuten mee.
9. Laat de fusilli uitlekken in een vergiet. Voeg de fusilli aan het kipmengsel toe en laat dit al omscheppend heet worden.
10. Maak de pasta op smaak met de kappertjes, peper en oregano.

Voedingswaarde per persoon:

475 kcal, 10 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 8 g suikers, 10 g vezel, 35 g eiwit, 0,3 g zout, 200 g groente



Prei

Verpak een stuk prei in plasticfolie om geurtjes in de koelkast te voorkomen. Prei is lang houdbaar. Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven. Gebruik prei in de Linzen-tomatensoep op blz. 26 of in de Wrap met kip en zwarte boontjes op blz. 50.



AZIATISCHE ROERBAKREEPJES MET PADDENSTOELEN

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

60-75 gram zilvervliesrijst

1 kleine paksoi

stukje gemberwortel (grootte
van 1 duim) of ½ theelepel

gemberpoeder

100 gram oesterzwammen

100 gram kastanjechampignons

¼ pepertje

50 gram taugé

100 gram bieflap

1½ eetlepel olie

1 eetlepel sojasaus met
minder zout of ketjap manis



BEREIDING

1. Kook de rijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de paksoi schoon en snijd de paksoi in repen.
3. Schil het stukje gemberwortel en rasp het.
4. Maak de paddenstoelen schoon. Snijd de oesterzwammen in repen en de champignons in plakken.
5. Snijd het stukje peper klein.
6. Was de taugé onder stromend water.
7. Snijd de bieflap in smalle reepjes.
8. Verhit 1 eetlepel olie en bak hierin op hoog vuur het vlees met de peper en de gember snel bruin.
9. Meng er de ketjap door.
10. Voeg de paddenstoelen en de taugé toe en verwarm het geheel al omscheppend op hoog vuur.
11. Roerbak de paksoi in de rest van de olie in een paar minuten gaar.
12. Meng de paksoi door het vlees en geef de rijst erbij.

Voedingswaarde per persoon:

535 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 6 g vezel, 35 g eiwit, 2,3 g zout, 200 g groente

Taugé

Taugé is erg kwetsbaar en maar kort houdbaar. Gebruik taugé niet meer na de Te Gebruiken Tot-datum. Bewaar een aangebroken pakje taugé goed afgesloten nog maximaal 2 dagen in de koelkast bij 4 °C. Bak de rest met een beetje ui, prei, champignons en eet dit op brood.



FRANSE SPERZIEBONENSALADE MET VIS

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

200 gram sperziebonen

½ teentje knoflook

1 ansjovisfiletje (blikje)

1 eetlepel olijfolie

1-2 eetlepels azijn

3 zwarte olijven

200 gram aardappelen

1 stukje kabeljauwfilet

peper, nootmuskaat

1 eetlepel vloeibare margarine

75 ml halfvolle melk



BEREIDING

1. Maak de sperziebonen schoon en breek ze eenmaal.
2. Snijd het stukje knoflook klein.
3. Snijd de ansjovis in stukjes.
4. Kook de sperziebonen in weinig water in 10 minuten net gaar.
5. Verwarm de olijfolie in een klein pannetje en fruit hierin de knoflook zacht.
6. Warm de stukjes ansjovis mee tot ze uit elkaar vallen.
7. Roer er wat azijn door en meng dit door de nog warme sperziebonen.
8. Snijd de olijven in plakjes.
9. Meng de olijven door de sperziebonen en laat de groente afkoelen.
10. Schil de aardappelen. Kook de aardappelen in weinig water in 20-25 minuten gaar.
11. Dep de vis met keukenpapier droog en bestrooi de vis met peper.
12. Verwarm de margarine en bak hierin de vis voorzichtig aan een kant bruin.
13. Stoof de vis in 6-8 minuten gaar.
14. Breng de melk aan de kook.
15. Stamp de aardappelen fijn en maak er met de hete melk een puree van.
Maak de aardappelpuree op smaak met peper en nootmuskaat.
16. Geef de aardappelpuree bij de sperziebonensalade en de vis.

Voedingswaarde per persoon:

560 kcal, 25 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 6 g suikers, 10 g vezel, 35 g eiwit, 1,2 g zout, 200 g groente

Sperziebonen

Bewaar sperziebonen in een open plastic of papieren zak op een koele plaats. Ze zijn 3-5 dagen houdbaar. Lekker in de Currykip met groente en rijst op blz. 30.



SPAGHETTI MET SPINAZIE EN NOTEN

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

1 kleine ui

150 gram champignons

250 gram spinazie

25 gram hazelnoten

75 gram volkoren spaghetti

paprikapoeder

1 eetlepel olijfolie

1 eetlepel geraspte

belegen 30+ kaas

BEREIDING

1. Pel de ui en snijd hem in halve ringen.
2. Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
3. Was de spinazie en laat de groente goed uitlekken.
4. Hak de hazelnoten grof.
5. Kook de spaghetti in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
6. Fruit de ui met wat paprikapoeder in de olie glazig.
7. Bak de champignons kort mee.
8. Voeg de spinazie toe, laat de groente slinken en in een paar minuten gaar worden.
9. Giet de spaghetti af en meng het spinaziemengsel erdoor. Strooi de hazelnoten erover.
10. Geef de geraspte kaas erbij.

Voedingswaarde per persoon:

635 kcal, 35 g vet, waarvan 6 g verzadigd vet, 55 g koolhydraten, waarvan 5 g suikers, 10 g vezel, 25 g eiwit, 0,4 g zout, 200 g groente



Champignons

Bewaar de rest van de champignons in het bakje of in een papieren zak nog maximaal 3 dagen in de koelkast bij 4 °C. Ze smaken prima in de Aziatische roerbakreepjes. Het recept staat op blz. 38.

Geraspte kaas

Bewaar een restje geraspte kaas in een goed gesloten verpakking maximaal 7 dagen in de koelkast bij 4 °C of 3 maanden in de diepvries. Gebruik geraspte kaas in de Frittata met groente. Het recept staat op blz. 34.



KALKOEN MET APPEL, SPITSKOOL EN ZILVERVLIESRIJST

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

60-75 gram zilvervliesrijst

1 bosuitje

100 gram kalkoenfilet

kerriepoeder, peper

1 eetlepel vloeibare margarine

½ appel

250 gram gesneden spitskool

4 takjes selderij

1 eetlepel zuivelspread light

BEREIDING

1. Kook de zilvervliesrijst gaar volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak het bosuitje schoon en snijd het in ringen.
3. Snijd de kalkoenfilet in blokjes en bestrooi ze met kerriepoeder en peper.
4. Verwarm de margarine in een braadpan en bak hierin de kalkoen aan alle kanten bruin.
5. Was de halve appel en snijd hem in blokjes.
6. Bak de appelblokjes en de bosui even met de kalkoen mee.
7. Voeg 100 ml water toe en laat de kalkoen in 8 minuten gaar worden.
8. Kook de spitskool in een bodempje water in 6 minuten gaar.
9. Was de selderij en knip de blaadjes klein.
10. Roer de laatste minuut de zuivelspread en de selderij door de kalkoen.
11. Serveer de rijst en de spitskool erbij.

Voedingswaarde per persoon:

570 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 70 g koolhydraten, waarvan 12 g suikers, 9 g vezel, 35 g eiwit, 0,3 g zout, 225 g groente



Bosui

Bewaar bosuitjes nog ongeveer 1 week in de koelkast bij 4 °C. Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven. Gesnipperd lekker op brood met zuivelspread. Gebruik eventueel 1 bosui als vervanger van het stukje prei in de Varkensoester met champignons op blz. 22, of 3 bosuitjes i.p.v. de prei in de Linzen-tomatensoep op blz. 26. In de Macaroni met romige champignons en noten op blz. 60 is ook een bosuitje nodig.

Selderij

Wikkel de rest van de kruiden in velletjes nat keukenpapier. Bewaar de kruiden onderin de koelkast bij 4 °C. Ze zijn nog ongeveer 5 dagen houdbaar of vries de kruiden in. Lekker in de Quinoasalade met tonijn en avocado, kijk op blz. 56.



COUSCOUS MET SHOARMA EN ROERBAKGROENTE

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

1 eetlepel rozijnen

60-75 gram volkoren couscous

1 theelepel ras el hanout of

½ theelepel gemalen komijn

met ½ theelepel gemalen

koriander

1 eetlepel olijfolie

75 gram varkensvleesreepjes

½ eetlepel shoarmakruiden

zonder zout

200 gram roerbakgroente

cayennepeper

BEREIDING

1. Was de rozijnen.
2. Doe de couscous in een kom en meng de rozijnen en de ras el hanout erdoor.
3. Breng 150 ml water aan de kook en schenk dit over de couscous.
4. Roer met een vork goed door en laat dit 10 minuten afgedekt wellen.
5. Verwarm de olie in een wok of braadpan en bak hierin het vlees met de shoarmakruiden gaar en bruin.
6. Voeg de roerbakgroente toe en roerbak dit mee gaar.
7. Roer de couscous met een vork los.
8. Doe de couscous bij het groentemengsel en warm het geheel goed door.
9. Maak het gerecht eventueel op smaak met wat cayennepeper.

Voedingswaarde per persoon:

505 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 14 g suikers, 8 g vezel, 30 g eiwit, 0,2 g zout, 200 g groente



Roerbakgroente

Gebruik roerbakgroente niet na de Te Gebruiken Tot-datum. Bewaar een open zak groente nog maximaal 2 dagen in de koelkast bij 4 °C. Niet direct nodig? Vries het dan in en bewaar het maximaal 3 maanden in de diepvries. Of bak de rest en eet het op brood of verwerkt in een omelet. Ook erg lekker in de Zalm met geroerbakte krieltjes en groente, op blz. 24 of in de Frittata met groente, op blz. 34.



ITALIAANS VISPOTJE MET KRIELTJES

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

200 krielaardappelen

1 kleine ui

2 paprika's

1 tomaat

3 olijven zonder pit

1 eetlepel olijfolie

Italiaanse kruiden

100 gram visfilet zoals

pangasius, tilapia, wijting,

kabeljauw

peper

BEREIDING

1. Was de krieltes en snijd grote exemplaren een keer door.
2. Maak de ui, de paprika's en de tomaat schoon. Snijd de ui in snippers en de paprika's en tomaat in blokjes.
3. Snijd de olijven in plakjes.
4. Verwarm de olijfolie in een kleine braadpan en fruit hierin de ui glazig.
5. Voeg de paprika, tomaat, de olijven, de krielaardappeltjes, wat Italiaanse kruiden en 100 ml water toe en stoof dit met een deksel op de pan in 15 minuten gaar.
6. Snijd de vis in blokjes en bestrooi ze met peper.
7. Voeg de laatste 5 minuten de vis toe en laat dit mee gaar worden.

Voedingswaarde per persoon:

450 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 50 g koolhydraten, waarvan 9 g suikers, 8 g vezel, 30 g eiwit, 0,6 g zout, 225 g groente



Vervang de krieltjes door vastkokende aardappelen en snijd ze in flinke dobbelstenen.

Olijven

Gebruik een schone lepel of vork om ze uit de pot te nemen. Dit voorkomt besmetting met bacteriën en schimmels. Een geopende pot olijven is in de koelkast bij 4 °C, nog ongeveer een maand houdbaar. Olijven zijn ook een smaakmaker in de Franse sperziebonensalade met vis op blz. 40.

WRAP MET KIP EN ZWARTE BOONTJES

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

1 dunne prei

1 paprika

100 gram kerstomaatjes

75 gram kipfilet

1 eetlepel vloeibare margarine

peper

½ theelepel komijnzaad

½ klein blikje zwarte bonen

(uitlekgewicht 120 gram)

1 grote volkoren wrap

BEREIDING

1. Maak de groente schoon.
2. Snijd de prei in dunne ringen, de paprika in blokjes en halveer de tomaatjes.
3. Snijd de kipfilet in smalle reepjes.
4. Verwarm de margarine in een koekenpan of hapjespan. Bak de kip in de hete margarine met wat peper bruin.
5. Voeg de prei en de paprika toe en roerbak het geheel in 5 minuten gaar.
6. Bak het komijnzaad even mee.
7. Spoel de zwarte bonen in een zeef af en laat ze uitlekken.
8. Voeg de zwarte bonen en de tomaatjes toe aan de kip en warm dit goed door.
9. Maak het geheel op smaak met wat peper.
10. Verwarm de wrap in een droge koekenpan. Verdeel het mengsel erover en rol hem op.

Voedingswaarde per persoon:

540 kcal, 15 g vet, waarvan 2 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 15 g vezel, 30 g eiwit, 1 g zout, 225 g groente



Zwarte bonen

Doe de rest van de bonen in een koelkastdoosje en bewaar ze maximaal 2 dagen in de koelkast bij 4 °C. Met wat groente roerbakken voor een lekkere lunch of als vulling in de tomatensoep.

Wraps

De rest van de wraps zijn goed verpakt nog 2 dagen in de koelkast (bij 4 °C) te bewaren. Leg tussen iedere wrap een stukje plasticfolie, verpak ze in een diepvrieszakje en vries ze in. Zo is 1 wrap makkelijk uit de vriezer te halen. Ze zijn nog 6 maanden te bewaren in de diepvries.



KAPUCIJNERSALADE MET TOMATEN EN RUCOLA

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

1 kleine pot jonge kapucijners

½ (rode) ui

½ teentje knoflook

± 1 eetlepel citroensap

1 eetlepel (olijf)olie

1 theelepel mosterd

30 gram rucola

150 gram kerstomaatjes

klein handje walnoten (15 gram)

BEREIDING

1. Spoel de kapucijners in een zeef af en laat ze uitlekken.
2. Snijd de halve ui en het stukje knoflook klein.
3. Maak een dressing van de ui, de knoflook, het citroensap, de olie en de mosterd en meng dit door de kapucijners.
4. Was de rucola en laat de sla goed uitlekken.
5. Was de tomaatjes en halveer ze.
6. Meng de tomaatjes en de rucola door de kapucijners.
7. Hak de walnoten grof en strooi ze over de salade.

Voedingswaarde per persoon:

530 kcal, 25 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 7 g suikers, 20 g vezel, 25 g eiwit, 1,2 g zout, 200 g groente



Beetje citroensap nodig?

Snijd de citroen niet door, maar prik er een gaatje in en knijp er wat sap uit. Gebruik eventueel citroensap uit een flesje. Een flesje citroensap is in de koelkast 6 maanden houdbaar.

Rucola

Rucola is in een grotere verpakking meestal voordeliger dan in een kleine verpakking. Gebruik dan de helft van de grote zak in het stampotje met veldsla. Het recept staat op blz. 32. Gebruik rucola niet meer als de Te Gebruiken Tot-datum is verstreken. Bewaar een aangebroken verpakking nog 2- 4 dagen in de koelkast.



ROERBAKSCHOTEL MET MIE

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

½ eetlepel sesamzaad

75 gram volkoren noedels

1 kleine ongepaneerde

varkensschnitzel

1 rode ui

200 gram broccoli

stukje rode peper

1 eetlepel olie

1 eetlepel sojasaus met

minder zout of ketjap manis



BEREIDING

1. Rooster het sesamzaad in een droge koekenpan.
2. Kook de noedels in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing.
3. Snijd het vlees in smalle reepjes.
4. Pel de ui en snijd hem in halve ringen.
5. Maak de broccoli schoon en verdeel de stronk in kleine roosjes. Schil de steel en snijd de steel in stukjes.
6. Was de rode peper en verwijder de zaadlijsten en pitjes. Snijd de peper in smalle reepjes.
7. Bak het vlees in de olie bruin. Bak de uienringen kort mee.
8. Roerbak de broccoli in 5 minuten mee gaar.
9. Laat de mie in een vergiet uitlekken.
10. Voeg de uitgelekte mie en de rode peper toe aan het vlees-groentemengsel en warm het gerecht goed door.
11. Maak op smaak met wat sojasaus. Strooi het sesamzaad erover.

Voedingswaarde per persoon:

575 kcal, 20 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 13 g suikers, 10 g vezel, 35 g eiwit, 2,1 g zout, 250 g groente

Broccoli

Bewaar broccoli in de verpakking of in een open plastic zak in de koelkast (bij 4 °C) nog 3-5 dagen. Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven. De rest van de broccoli is heel lekker in de Broccoli met penne, vlees en citroen. Het recept staat op blz. 28.



QUINOASALADE MET TONIJN EN AVOCADO

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

½ dunne prei

1 eetlepel olie

½ theelepel komijnzaad

60-75 gram quinoa

150 gram kerstomaatjes

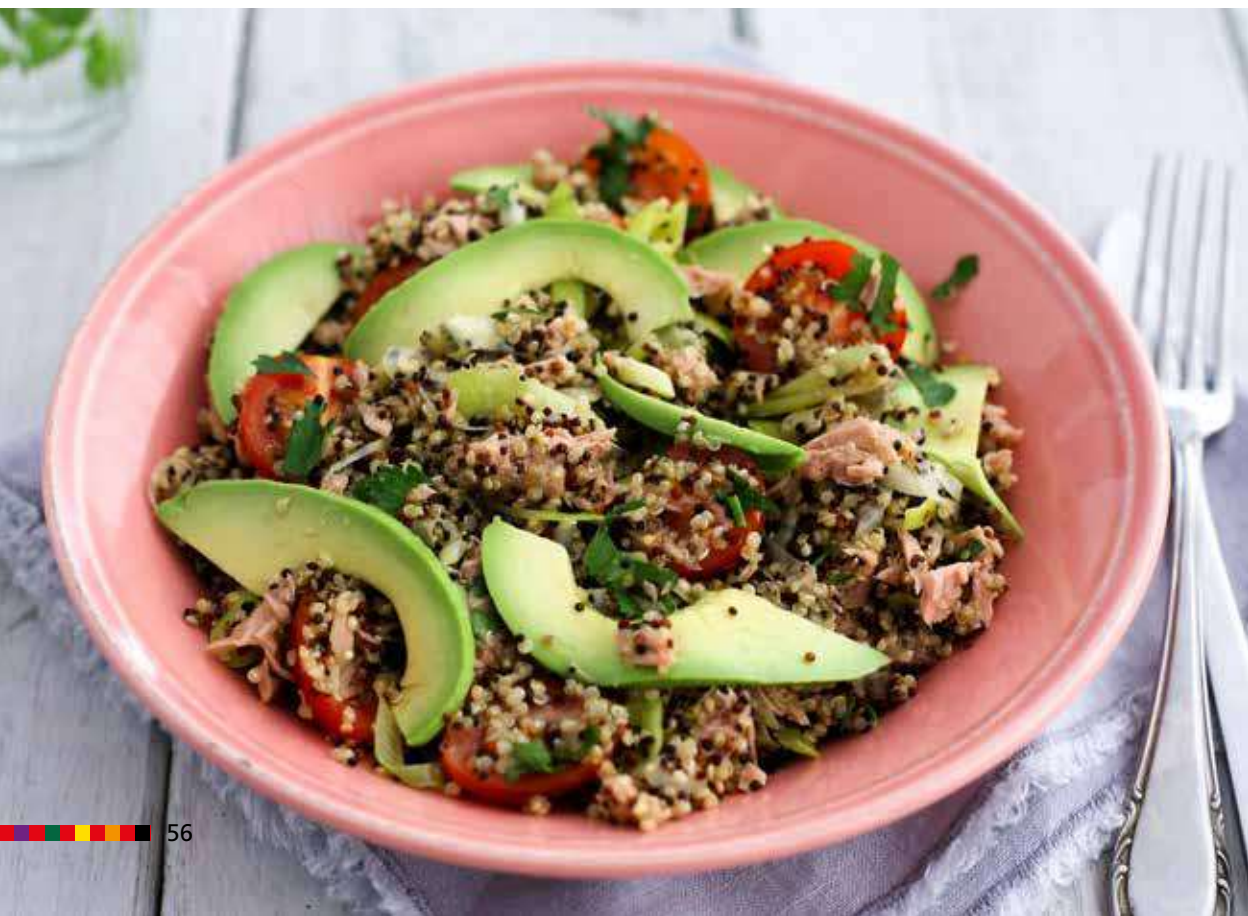
½ blikje tonijn op water (naturel)

4 takjes selderij

¼ citroen

peper

½ avocado



BEREIDING

1. Maak de prei schoon en snijd hem in smalle ringen.
2. Verwarm de olie in een braadpan en bak hierin het komijnzaad tot het gaat geuren.
3. Bak de quinoa kort mee. Giet er 120-150 ml water bij en kook de quinoa 10 minuten.
4. Voeg de prei toe en laat het geheel in een paar minuten verder gaar worden.
5. Was de tomaatjes en halveer ze.
6. Laat de tonijn uitlekken en verdeel de vis in stukjes.
7. Was de selderij en knip het klein.
8. Boen het stukje citroen schoon en rasp wat van de schil.
9. Meng de tomaatjes en de tonijn door de quinoa en laat het afkoelen.
10. Maak de quinoa op smaak met wat peper, kleingesneden selderij, wat geraspte citroenschil en een kneepje citroensap.
11. Snijd het vruchtvlees van het stuk avocado in smalle parten uit de schil.
12. Druppel er wat citroensap over. Schik de parten avocado op de quinoa.

Voedingswaarde per persoon:

545 kcal, 25 g vet, waarvan 4 g verzadigd vet, 45 g koolhydraten, waarvan 11 g suikers, 10 g vezel, 30 g eiwit, 0,5 g zout, 200 g groente

Avocado

Hoe lang je een avocado kunt bewaren, hangt af van hoe rijp hij is bij aankoop. Bewaar een stuk avocado met pit erin afgedekt met huishoudfolie in de koelkast bij 4 °C. Dit voorkomt verkleuren van het vruchtvlees. Bederf herken je snel door goed te kijken, ruiken of proeven. Een rijpe avocado kan ook in de koelkast bewaard worden.



CAJUNKIP MET ZOETE AARDAPPEL EN SPRUITJES

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

1 kleine zoete aardappel

(200 gram)

1 theelepel cajun kruidenmix

zonder zout

1 eetlepel olie

100 gram kipfilet

200 gram spruitjes

$\frac{1}{2}$ (rode) ui

$\frac{1}{4}$ appel

$\frac{1}{2}$ eetlepel rozijnen



BEREIDING

1. Boen de aardappel goed schoon en snijd hem in blokjes.
2. Meng de cajun kruidenmix door de olie.
3. Schep de helft ervan door de blokjes aardappel.
4. Verwarm een grote koekenpan en bak hierin de blokjes aardappel 10 minuten.
5. Snijd de kipfilet in lange repen en meng de rest van de kruidenolie erdoor.
6. Leg de repen kip naast de blokjes aardappel en bak ze in 10 minuten mee gaar en lichtbruin. Schep de kiprepen een keer om.
7. Maak de spruitjes schoon. Kook de spruitjes in weinig water in 10 minuten gaar.
8. Snijd de halve ui in halve ringen.
9. Strooi de ringen ui de laatste 5 minuten over de aardappelen en bak ze mee.
10. Was het stuk appel en was de rozijnen.
11. Snijd de appel in dunne partjes en meng ze met de rozijnen door de spruitjes.
12. Serveer de spruitjes bij de kip met aardappelen.

Voedingswaarde per persoon:

585 kcal, 15 g vet, waarvan 3 g verzadigd vet, 65 g koolhydraten, waarvan 34 g suikers, 15 g vezel, 40 g eiwit, 0,3 g zout, 225 g groente

Kip

Was keukengerei altijd af met heet water en zeep nadat het in aanraking is geweest met rauwe kip. Was de handen goed. Gebruik keukengerei (zoals snijplank, spatel, mes) dat is gebruikt voor rauwe kip, niet meer voor andere producten. Zorg dat klaargemaakt eten niet in contact komt met rauwe kip. Maak kip altijd door en door gaar. Bewaar rauwe kipfilet afgedekt onderin de koelkast nog maximaal 2 dagen. Houd de koelkast op 4 °C. Kijk ook eens naar het recept Currykip met groente en rijst op blz. 30.



MACARONI MET ROMIGE CHAMPIGNONS EN NOTEN

VOOR 1 PERSOON

INGREDIËNTEN

75 gram volkoren macaroni

1 bosuitje

150 gram kleine

(kastanje)champignons

ijsbergsla

½ bos radijs

½ eetlepel slasaus, 25% olie

1 eetlepel halfvolle yoghurt

peper

50 gram tofu

klein handje ongezouten cashewnoten

1 eetlepel vloeibare margarine

1 eetlepel zuivelspread light

mespunt tijm



BEREIDING

1. Kook de macaroni in ruim water volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
2. Maak de groente schoon.
3. Snijd het bosuitje in ringen en halveer de champignons.
4. Scheur de ijsbergsla in stukken en snijd de radijs in vieren.
5. Klop een dressing van de slasaus met de yoghurt en wat peper.
6. Snijd de tofu in kleine blokjes en bestrooi ze met peper.
7. Hak de cashewnoten grof.
8. Verwarm de margarine en bak hierin de tofu. Bak de bosui mee.
9. Voeg de champignons toe en smoor ze op klein vuur enkele minuten.
10. Maak een salade van de ijsbergsla, de radijs en de dressing.
11. Roer de zuivelspread door de champignons.
12. Maak op smaak met wat tijm.
13. Giet de gare macaroni af.
14. Schep de champignons door de macaroni en strooi de cashewnoten erover.
15. Geef de salade erbij.

Voedingswaarde per persoon:

585 kcal, 25 g vet, waarvan 5 g verzadigd vet, 60 g koolhydraten, waarvan 10 g suikers, 10 g vezel, 25 g eiwit, 0,4 g zout, 175 g groente

Tofu

Vervang eventueel de tofu door een paar extra cashewnoten. Bewaar een stuk tofu afgedekt in een bakje met water maximaal 2 dagen in de koelkast bij 4 °C. Vries eventueel tofu in. Het is dan nog 3 maanden houdbaar. Prak 100 gram tofu fijn en meng met 1 losgeklopt ei. Bak er een omelet van en snijd hem in puntjes. Lekker als vleesvervanger bij de maaltijd.





RECEPTEN

Aziatische roerbakreepjes met paddenstoelen.....	38
Broccoli met penne, vlees en citroen.....	28
Cajunkip met zoete aardappel en spruitjes.....	58
Couscous met shoarma en roerbakgroente	46
Currykip met groente en rijst.....	30
Franse sperziebonensalade met vis.....	40
Frittata met groente.....	34
Fusilli met kip.....	36
Italiaans vispotje met krieltjes.....	48
Kalkoen met appel, spitskool en zilvervliesrijst	44
Kapucijnersalade met tomaten en rucola.....	52
Linzen-tomatensoep	26
Macaroni met romige champignons en noten	60
Quinoasalade met tonijn en avocado	56
Roerbakschotel met mie.....	54
Spaghetti met spinazie en noten	42
Stamppotje met veldsla	32
Varkensoester met champignons, rode bietjes en aardappelen.....	22
Wrap met kip en zwarte boontjes	50
Zalm met geroerbakte krieltjes en groente.....	24



COLOFON

Copyright © 2022

Stichting Voedingscentrum Nederland, Den Haag

Voedingscentrum – eerlijk over eten

Het Voedingscentrum informeert consumenten over – en stimuleert hen tot een gezonde en meer duurzame voedselkeuze.



Op de website van het Voedingscentrum vind je aanvullende informatie.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/70plus



In de webshop van het Voedingscentrum vind je een uitgebreid assortiment folders, brochures en (kook)boeken.

Ga naar www.voedingscentrum.nl/webshop

www.voedingscentrum.nl/70plus

