



***Lunchgerechten V v1.2***

## **Inhoudsopgave.**

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Bagel met eiersalade en gerookte paling.....              | 3  |
| Caesarsalade met croûtons.....                            | 4  |
| Foccaciadeeg (basis).....                                 | 5  |
| Krokante croissant-wafel (croiffle).....                  | 6  |
| Omelet met feta en paling. ....                           | 7  |
| Pizzarol.....                                             | 8  |
| Rode paprikasoep met zuiderse pit.....                    | 9  |
| Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraïoli. .... | 10 |
| Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep. ....             | 11 |
| Wentelteefjes met abrikozenjam II.....                    | 12 |
| Witlofsalade met koude kiprollade. ....                   | 14 |
| Gebruikte afkortingen.....                                | 15 |

## Bagel met eiersalade en gerookte paling.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Ik hou van paling

### Ingrediënten

4 bagels  
350 g palingfilets,  
gerookte  
- sla  
- tomaten, cherry-

### Voor de eisalade:

- bieslook, verse,  
geknipte  
1½ el crème fraîche  
4 eieren, hardgekookte  
1 tl kappertjes, fijn-  
gehakt  
1½ el mayonaise  
- peper, versgemalen  
- peterselie, verse, fijn-  
gehakte  
- zout

### Bereiding.

#### Eisalade:

Vermeng de mayonaise met de crème fraîche, de  
fijnggehakte kappertjes, de peterselie en de bieslook.  
Breng het op smaak met wat zout en versgemalen  
peper.  
Pel de eieren en snijd ze in kleine stukjes.  
Meng alles door elkaar.

Halveer de cherrytomaatjes.  
Beleg de bagel met een paar blaadjes sla, eisalade,  
een paar cherry tomaatjes en reepjes gerookte  
paling.

#### Tip:

Hou je van iets meer pit? Voeg dan mosterd en/of  
een half fijngesneden sjalotje toe aan de eisalade.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Caesarsalade met croûtons.



Menugang: Voorgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: -

### Ingrediënten

4 sn brood, wit-, dikke,  
zonder korst  
50 g kaas, Parmezaanse  
6 el olie, olijf-  
2 krp sla, bind-

### Voor de dressing:

1 citroen, sap van  
2 tl kappertjes  
1 tn knoflook  
¼ tl mosterd, Dijon-  
3 el olie, olijf-  
- peper, versgemalen  
6 el room, slag-,  
ongeklopt  
- zout

### Bereiding.

Snijd het brood in blokjes van ca. 1 cm.  
Verhit de olie in een pan.  
Bak daarin de blokjes brood in ca. 8 min. goudbruin  
(keer ze daarbij af en toe).  
Haal de harten uit de bindsla.  
Snijd de harten van de sla in stukken en doe die  
in een kom.  
Snijd de helft van de kaas in flinters en rasp de  
andere helft.  
Doe de flinters kaas en het brood bij de sla.  
Snijd voor de dressing de kappertjes klein.  
Pel de knoflook en snijd die fijn.  
Doe de olijfolie, de kappertjes, het citroensap,  
de knoflook, de slagroom, de mosterd en de  
geraspte kaas in een pan.  
Verwarm het op een middelhoog vuur onder  
voortdurend roeren.  
Breng de dressing op smaak met versgemalen  
peper en zout.  
Giet de dressing over de salade en serveer  
direct.

### Tips:

- Geserveerd met een warm knoflookbrood vormt deze salade een lichte lunch.
- U kunt de salade ook serveren met koteletten, kipreepjes of worstjes.

Bereidingstijd: 20-25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: 1745

Energie kcal: 415

Eiwit: 9 g

Koolhydraten: 19 g

w/v suikers: - g

Natrium: 0,5 mg

Vet: 34 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: 1 g

Groente: - g

Zout: - g

## Foccaciadeeg (basis).



Menugang: Bij-, brunch-, lunchgerecht, hapje  
Keuken: Italiaanse  
Personen: 8  
Sterren: \*\*\*  
Bron: AllerHande

### Ingrediënten:

500 g bloem, voor pizzadeeg  
3 g gist, gedroogde  
125 ml olie, olijf-, extra vierge  
400 ml water, lauw-warm  
12 g zoutvlokken, zee- (Maldon)

Bereidingstijd: 30 min.  
Grill-/oventijd: 25 min.  
Wachttijd: 24 uur  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

*In dit focaccia recept gebruiken we een lange rijstijd. Zo hoef je minder gist te gebruiken en krijg je mooie grote bubbels in het deeg.*

Doe de bloem, de gist en het lauwarme water in de kom van een staande mixer en mix het 1 min. op lage snelheid.

Dek de kom af met een vochtige theedoek en laat 30 min. staan op een warme plek.

Voeg 10 g zeezoutvlokken en 20 ml olijfolie toe aan het deeg en kneed 15 min. op een lage snelheid (het deeg ziet er erg zacht uit en zal geen bal vormen).

Vet een grote mengkom in met 1 el olijfolie, schep het deeg erin.

Dek de kom af met vershoudfolie en laat het 45 min. rusten op een warme plek.

Til het deeg voorzichtig, met vochtige handen, vanuit het midden op. Trek het deeg langzaam ca. 30 cm. omhoog zonder het te scheuren.

Vouw het deeg van je af, dubbel (over zichzelf). Draai de kom een kwart slag en herhaal het nogmaals (stretch and fold). Herhaal het vouwen nog 2 kwartslagen.

Dek de kom af met de vershoudfolie, laat het wederom 45 min. rusten. Herhaal deze stap nog 3 keer (het deeg zal na elke 'stretch and fold'-ronde iets steviger worden).

Laat het deeg na de laatste 'stretch and fold' een 30 min. rusten.

Leg het deeg daarna minimaal 8 en maximaal 24 uur, afgedekt met vershoudfolie, in de koelkast.

Haal het deeg uit de koelkast.

Bekleed de bodem van de bakvorm met bakpapier en vet het in met 1 el olie.

Schep het deeg in de ovenschaal en besprenkel het met 1 el olie.

Dek het losjes af met vershoudfolie en laat het 2 uur rusten op een warme plek.

Verwarm de oven voor op 230°C.

Besprenkel het deeg met 2 el olijfolie.

Duw met je vingertoppen diepe kuiltjes in het deeg en bestrooi het met de rest van de zeezoutvlokken.

Bak het 25-30 min. tot de buitenkant (licht)bruin en knapperig is.

Haal het uit de oven, besprenkel het met de rest van de olie en laat het 15 min. afkoelen op de bakplaat.

## Krokante croissant-wafel (croiffle).



Menugang: Brunch-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Jumbo

### Ingrediënten

1 bakspray  
4 croissants,  
roomboter- (diepvries)  
1 kaas, geraspte  
1 kruiden, Provençaalse  
1 sesamzaad  
1 suiker, kaneel-  
- wafelijzer

### Bereiding.

Laat de croissants ontdooien en rol ze evt. door sesamzaad, geraspte kaas of Provençaalse kruiden.

Verwarm het wafelijzer voor en spray het in met bakspray.

Leg de croissants op het wafelijzer en sluit het deksel.

Bak de croissants gedurende 5 min. tot ze knapperig en gaar zijn. Afhankelijk van je wafelijzer bak je er een of meerdere per keer. De wafels die klaar zijn kun je warm houden in een voorverwarmde oven van 100°C.

De croissants zijn nu klaar om af te toppen.

Dit kan zowel met zoet als met hartig beleg.

Bijvoorbeeld met gele room, frambozen en bramen of een gebakken eitje met spek en wat geraspte kaas.

Ook banaan met choco-pasta of frisse yoghurt met blauwe bes zijn heerlijke opties.

Bereidingstijd: 25 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 230

Eiwit: 6 g

Koolhydraten: 24 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 12 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Omelet met feta en paling.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** -  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** Ik hou van paling

### Ingrediënten

1/2 avocado  
4 eieren  
- feta, klein stukje, in  
blokjes  
1 el olie, olijf-  
100 g palingfilets,  
gerookte  
- peper, versgemalen  
1 hv rucola (of verse  
spinazie)  
- zout

### Bereiding.

Klop de eieren los in een kom.  
Bak op een laag vuur twee dunne omeletten en  
laat deze vervolgens even afkoelen.  
Snijd de avocado in de lengte doormidden.  
Draai de twee helften los van elkaar, verwijder  
vervolgens de pit.  
Haal het vruchtvlees met een lepel uit een  
halve avocado en prak het fijn.  
Snijd de feta in kleine blokjes.  
Bestrooi de omeletten met een klein beetje  
versgemalen peper en evt. wat zout.  
Beleg de omeletten met de avocado, de stukjes  
palingfilet, de blokjes feta en een handje rucola  
of spinazie.

7

**Bereidingstijd:** 15 min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** -  
**Eiwit:** - g  
**Koolhydraten:** - g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** - g  
**w/v verzadigd:** - g  
**Vezels:** - g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

## Pizzarol.



Menugang: Hoofd-,  
lunchgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Elisabeths-kitchen

### Ingrediënten

1 courgette, gele (of  
groene)  
75 gorgonzola  
75 g ham (soort en  
smaak naar eigen  
keuze)  
4 el kaas, Parmezaanse,  
geraspte  
1 el keukenkruiden,  
Italiaanse, gedroogde  
- peper, witte  
1 rl Pizzadeeg (koelvak)  
10 tomaten, zon-  
gedroogde, in kruiden-  
olie  
1 el tomatenketchup

### Bereiding.

Rol het pizzadeeg uit op een bakplaat.  
Dek het af met een vochtige doek.  
Was de courgette en droog die af.  
Snijd het kroontje eraf.  
Snijd de courgette in de lengte in dunne plakken.  
Verwijder de vochtige doek van het deeg.  
Leg de plakken ham op het deeg.  
Verdeel de plakjes courgette over de ham .  
Strooi de Italiaanse keukenkruiden erover en maal er  
naar smaak peper over.  
Verdeel de tomaten erover.  
Verdeel daar dan gorgonzola over.  
Rol het pizzadeeg vanaf de lange kant naar het  
midden.  
Pak dan de andere kant van het deeg en rol dat ook  
naar het midden.  
Vouw het over de andere helft heen.  
Strijk de tomatenketchup erover en strooi daar de  
geraspt kaas op.  
Bak de pizza ca. 20 min. in een voorverwarmde oven  
op 200°C.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Rode paprikasoep met zuiderse pit.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: SPAR.be

### Ingrediënten

#### Voor de soep:

1 l bouillon, groente-  
1 chilipeper, grof  
gesneden  
2 tn knoflook, geperst  
½ tl komijnpoeder  
- olie, olijf-  
4 paprika's, rode, in  
stukjes  
2 el tijm, verse blaadjes  
1 ui, grof gesneden

#### Voor de afwerking:

½ tl bieslook, gehakte  
40 g croutons  
4 tl mascarpone  
4 tl pesto, rode

### Bereiding.

Verhit een scheutje olijfolie in een pan.  
Voeg de ui en de chilipeper toe en fruit het 10 min.  
Voeg het komijnpoeder, de knoflook en de tijm toe en bak het even mee.  
Voeg de stukjes paprika toe, leg het deksel op de pan en laat het 10 min. zacht sudderen.  
Voeg de bouillon toe en breng de soep aan de kook.  
Laat de soep 15 min. op een laag vuurtje koken.  
Pureer de soep glad.  
Verdeel de soep over de kommen of borden.  
Werk de soep af met een schepje mascarpone, een lepeltje pesto, de bieslook en wat croutons.

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

## Spaanse tosti met manchego, chorizo & kweepeeraioli.



Menugang: Lunch-  
gerecht  
Keuken: Spaanse  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron:  
DeliciousMagazine.nl

### Ingrediënten

1 bkj aioli (supermarkt)  
8 boterhammen,  
stevige, grote  
1 chorizoworst,  
gedroogde, in heel  
dunne plakjes  
± 1 el citroensap  
1 tn knoflook, grote  
200 g manchego, in  
plakjes  
2 el membrillo of  
kweepeerjam  
± 2 el olie, olijf-  
1 tomaat, vlees-,  
superrijpe  
4 uien, lente-

### Bereiding.

Verhit de ovengrill.

Bestrijk de boterhammen met wat olijfolie en gril ze knapperig en licht goudbruin onder de grill (niet te bruin, je toast ze straks nog een keer). Wrijf de warme boterhammen in met knoflook.

Halveer de tomaat.

Wrijf de boterhammen daarmee in.

Beleg 4 boterhammen met de manchegoplakjes en de chorizoplakjes. Snijd de lente-ui in grove stukken en verdeel ze over de chorizo.

Bak de tosti's volgens de gebruiksaanwijzing van het tostiapparaat of leg ze in een grillpan met wat zwaars erop.

Gril ze goudbruin en tot de kaas gesmolten is. Snijd de tosti's schuin door.

Roer de aioli los met de membrillo en geef dat erbij.

Vorb. tijd: 30 in.

Bereidingstijd: 5 min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: 814

Eiwit: 29 g

Koolhydraten: 50 g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: 54 g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

## Tarator - koude Bulgaarse komkommersoep.



Menugang: Voorgerecht,  
tussendoortje  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Carta, Tallsay.com

### Ingrediënten

100 g dille, verse  
4 tn knoflook  
8 komkommers  
- olie, noten-  
100 g yoghurt,  
Bulgaarse  
50 g walnoten  
2 tl zout, zee

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Schil de komkommers en de knoflook en snijd ze grof.  
Voeg de Bulgaarse yoghurt toe.  
Voeg de dille en het zeezout toe.  
Pureer het mengsel.  
Zet het 1 uur in de koelkast om het af te laten koelen.  
Breek de walnoten grof, in een granieten vijzel.  
Serveer de soep koud met wat gebroken noten,  
notenolie en een takje dille als voorgerecht of  
tussendoortje.

### Tip:

Eet er wat evt. wat brood bij en je heb een voedzame lunch.

## Wentelteefjes.



Menugang: Lunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 4  
Sterren: \*\*\*  
Bron: Grootmoeders  
keuken

### Ingrediënten

4 el boter, room-  
8 sn brood, wit, niet te  
vers  
- broodkruim  
4 eieren  
200 ml melk  
50 g suiker  
- suiker, kaneel-  
1 zh suiker, vanille-

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Leg de boterhammen op een snijplank en snijd de korstjes er met een scherp mes aan alle kanten af. Snijd de boterhammen diagonaal door. Doe de eieren, de melk, de suiker en de vanillesuiker in een ruime ondiepe schaal of een diep bord. Klop alles met een garde goed door elkaar. Doe het broodkruim op een plat bord. Week de brooddriehoekjes kort in het melkmengsel en wentel ze dan rondom door het broodkruim. Schud het overtollige kruim eraf. Smelt 2 el boter in een grote pan tot de boter schuimt. Bak daarin 8 brooddriehoekjes goudbruin. Neem ze uit de pan, houd ze warm en bak de overige 8 driehoekjes. Doe de gebakken brooddriehoekjes over op een bord en bestrooi ze naar smaak met de kaneelsuiker.

### Tip:

Smeer eens pruimenjam op een driehoekje en leg er een tweede driehoekje bovenop. Wentel ze dan samen door het melkmengsel en het broodkruim.

## Wentelteefjes met abrikozenjam II.



Menugang: Lunch-,  
ontbijtgerecht  
Keuken: -  
Personen: 2  
Sterren: \*\*  
Bron: Astrid Veltman

### Ingrediënten

25 g boter  
3 sn brood, casino-, oud  
1 ei  
½ dl Grand Marnier (of  
Cointreau)  
3 el jam, abrikozen-  
1 tl kruiden, koek-  
2 dl melk, volle  
2 tf munt  
25 g suiker, basterd-,  
witte

Bereidingstijd: - min.  
Grill-/oventijd: - min.  
Wachttijd: - min.  
Calcium: - mg  
Energie kJ: -  
Energie kcal: -  
Eiwit: - g  
Koolhydraten: - g  
w/v suikers: - g  
Natrium: - mg  
Vet: - g  
w/v onverzadigd: - g  
w/v verzadigd: - g  
Vezels: - g  
Groente: - g  
Zout: - g

### Bereiding.

Klop het ei los met de suiker, de koekkruiden, de melk en de likeur.  
Snijd de sneetjes brood diagonaal door.  
Wentel de brooddriehoekjes door het eimengsel en laat ze even staan.  
Verhit de boter in een koekenpan en bak de wentelteefjes snel aan beide kanten goudbruin.  
Leg ze op 2 bordjes en schep de jam ernaast.  
Garneer de wentelteefjes met een toefje munt.

## Witlofsalade met koude kiprollade.



**Menugang:** Lunch-  
gerecht  
**Keuken:** Nederlandse  
**Personen:** 2  
**Sterren:** \*\*\*  
**Bron:** dr. Frank

### Ingrediënten

1 avocado  
1 tl azijn  
200 g kiprollade  
2 el mayonaise  
- peper, versgemalen  
1 el sap, citroen-  
150 g witlof, gewassen,  
in stukjes  
- zout

**Bereidingstijd:** 10-15  
min.  
**Grill-/oventijd:** - min.  
**Wachttijd:** - min.  
**Calcium:** - mg  
**Energie kJ:** -  
**Energie kcal:** 424  
**Eiwit:** 27 g  
**Koolhydraten:** 7 g  
**w/v suikers:** - g  
**Natrium:** - mg  
**Vet:** - g  
**w/v onverzadigd:** 27 g  
**w/v verzadigd:** 5 g  
**Vezels:** 5 g  
**Groente:** - g  
**Zout:** - g

### Bereiding.

Was de witlof, snijd het bittere gedeelte aan de binnenkant weg en snijd de rest in kleine reepjes.

Klop de mayonaise los met 1 el water en 1 tl azijn.

Schep de saus door de witlof.

Schil de avocado en snijd het vruchtvlees in blokjes.

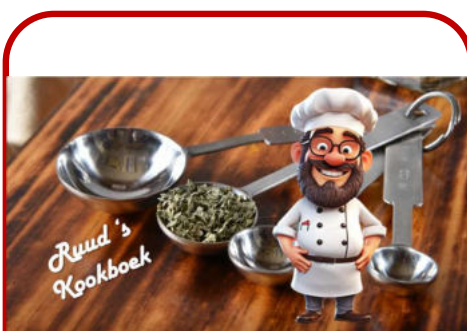
Doe er een beetje zout, peper en 1 el citroensap overheen.

Snijd de kiprollade in plakken en serveer alles naast elkaar op een bord.

### Tip:

Je kunt i.p.v. de kiprollade ook koude varkensrollade of -fricandeau gebruiken.

## Gebruikte afkortingen.



v2.5

| Afkorting | Betekenis               |
|-----------|-------------------------|
| #         | Aantal                  |
| ael       | Afgestreken eetlepel    |
| akl       | Afgestreken koffielepel |
| atl       | Afgestreken theelepel   |
| bal       | Balletje                |
| bgl       | Bierglas                |
| bk        | Bekertje                |
| bkj       | Bakje                   |
| bl        | Blik                    |
| bld       | Blaadje                 |
| blj       | Blikje                  |
| blk       | Blok                    |
| blkj      | Blokje                  |
| bol       | Bolletje                |
| brd       | Bord                    |
| brgl      | Borrelglas              |
| bs        | Bosje                   |
| bdl       | Bundel                  |
| cgl       | Cocktailglas            |
| cp        | Cup(s)                  |
| dl        | Deciliter               |
| dln       | Deel                    |
| dp        | Dopje                   |
| drd       | Draadje(s)              |
| drp       | Druppel(s)              |
| dsl       | Dessertlepel            |
| ds        | Doosje                  |
| el        | Eetlepel (= 1/2 kol)    |
| fls       | Fles                    |
| flj       | Flesje                  |
| g         | Gram                    |
| gbk       | Grote beker             |
| gbl       | Groot blik              |
| gfl       | Grote fles              |
| gkp       | Grote kop               |
| gls       | Glas (150 ml)           |
| grl       | Groentelepel            |
| gzk       | Grote zak               |
| hoh       | Half-om-half            |
| hv        | Handvol                 |
| jgl       | Jeneverglas             |
| kbk       | Klein bakje             |
| kbl       | Klein blik              |
| kbs       | Klein bosje             |
| kfl       | Klein flesje            |
| kg        | Kilogram                |
| kkrp      | Kropje                  |
| kl        | Kleine                  |
| klmj      | Klontje                 |
| klnt      | Klont                   |
| km        | Kommetje                |
| knl       | Knol                    |
| kol       | Koffielepel (= 2 tl)    |
| kp        | Kopje                   |
| kpj       | Kuipje                  |

15



v2.5

| Afkorting  | Betekenis         |
|------------|-------------------|
| kpl        | Klein plukje      |
| kpt        | Klein potje       |
| krr        | Krop              |
| kst        | Klein stukje      |
| kstrk      | Kleine struik     |
| lgls       | Likeurglas        |
| m          | Moot              |
| mbi        | Miniblikje        |
| ms         | Maatschepje       |
| p.p.       | Per persoon       |
| par        | Partje            |
| pk         | Pak               |
| pkj        | Pakje             |
| pkt        | Pakket            |
| pl         | Plak              |
| plj        | Plukje            |
| ppj        | Pijpje            |
| prt        | Portie            |
| pt         | Pot               |
| ptj        | Potje             |
| rl         | Rol               |
| rp         | Reep              |
| sch        | Scheutje          |
| schf       | Schijfje          |
| schl       | Schaaltje (150 g) |
| scht       | Scheut            |
| sl         | Soeplepel         |
| slg        | Slagen            |
| spr        | Sprietje          |
| stf        | Staafje           |
| stj        | Stuk(je)          |
| stk        | Stokje            |
| stl        | Stengel           |
| strk       | Struik            |
| strnk      | Stronk            |
| sn         | Snee              |
| snf        | Snuifje           |
| st         | Stuk(s)           |
| tb         | Tablet            |
| tf         | Toefje            |
| tl         | Theelepel         |
| tn         | Teentje           |
| trs        | Tros              |
| trs        | Trosje            |
| tub        | Tube              |
| vel        | Volle eetlepel    |
| vl         | Vel               |
| vrk        | Vierkantje        |
| vlt        | Vingerlengte      |
| voorb.tijd | Vorbereidingstijd |
| wgl        | Wijnglas          |
| zk         | Zak(je)           |

16

