

# BROODLOOS

---

ontbijten & lunchen

**130+**

gezonde recepten

van de volgers van  
aHealthylife



# Inhoud

<b>Inhoud</b>	<b>5</b>
<b>Inleiding</b>	<b>6</b>
<b>Waarom broodloos?</b>	<b>8</b>
<b>Handig om in huis te hebben</b>	<b>13</b>
<b>De voedingswaarde van brood vergeleken</b>	<b>15</b>
<b>10 basistips om je leven makkelijker te maken</b>	<b>17</b>
<b>Ontbijtbowls</b>	<b>18</b>
<b>Ontbijttaartjes</b>	<b>30</b>
<b>Quinoa ontbijt en lunch</b>	<b>36</b>
<b>Oven ontbijtjes</b>	<b>44</b>
<b>Yoghurt, mousse, muesli en granola</b>	<b>54</b>
<b>Havermoutjes</b>	<b>68</b>
<b>Smoothies</b>	<b>72</b>
<b>Warme gerechten</b>	<b>78</b>
<b>Quiches, taarten en pizza's</b>	<b>86</b>
<b>Soepen</b>	<b>98</b>
<b>Salades</b>	<b>110</b>
<b>Groenteplaten</b>	<b>136</b>
<b>Airfryer recepten</b>	<b>140</b>
<b>Crackers en spreads</b>	<b>152</b>
<b>'Broodjes' en wafels</b>	<b>158</b>
<b>Pannenkoeken en wraps</b>	<b>176</b>
<b>Cakes, koekjes en muffins</b>	<b>190</b>
<b>Register</b>	<b>204</b>

# Inleiding

Na jarenlang zoeken kwam ik bijna vijf jaar geleden eindelijk het boek tegen waar ik op wachtte: een boek vol met alternatieve recepten voor die steeds maar terugkerende broodmaaltijden. Ik kon niet wachten om aan de slag te gaan. Helaas nam mijn enthousiasme al snel af toen ik het onder ogen kreeg, want het bleek in werkelijkheid te gaan om een boek met niets anders dan saladerecepten. Het ging ook nog eens om salades die niet verzadigen, waardoor je snel weer honger krijgt. Ik had sterk het gevoel dat dit anders moest kunnen en heb toen de lezers van mijn nieuwsbrief gevraagd naar hun favoriete broodloze, maar ook voedzame en gezonde ontbijtjes en lunches, zodat ik dit kon bundelen in een dun boekje. De belangstelling was boven verwachting en al snel was ik bedolven onder een enorme hoeveelheid recepten. In die tijd werd ik net vader, waardoor het mij niet lukte om de enorme stapel recepten door te nemen. Ondertussen vroegen volgers regelmatig wanneer het receptenboek er zou komen. Een broodloos receptenboek bleek toch echt broodnodig. Dat bracht mij ertoe om hulp in te schakelen, waardoor we uiteindelijk met een heel team met dit boek aan de slag zijn gegaan. Ik heb persoonlijk stapels en stapels recepten doorgeploegd om de beste eruit te halen. Dit bleek moeilijker dan gedacht, want de meeste recepten leken erg op elkaar. Vaak bevatten ze dezelfde ingrediënten zoals eieren, haver of avocado. Hoewel dit geweldige ingrediënten zijn, levert dit een eenzijdig eetpatroon op. Het was een behoorlijke klus om de lekkerste recepten eruit te selecteren en ondertussen ook te zorgen voor voldoende afwisseling. We hebben zelf ook wat nieuwe recepten ontwikkeld, waardoor het aanbod nog veelzijdiger is geworden. Om het af te maken heb ik ook bevriende collega's in het gezondheidsvak gevraagd om ons boek aan te vullen met hun favoriete recept, waardoor dit boek nog mooier, completer en dus dikker is geworden. Het bevat een enorme hoeveelheid aan broodloze inspiratie, waardoor het gemakkelijker wordt om te zorgen voor flink wat gezonde afwisseling in je voedingspatroon!

Heel veel proefplezier,

*Juglen Zwaan*



# Appeltaart ontbijtje

🕒 20 minuten + 45 minuten oventijd 🍴 4 personen

## Bodem

- 230 gr noten- en zadenmix met dadelstukjes of ongezwavelde abrikozenstukjes voor het zoet. (Pompoenpitten, zonnebloempitten, lijnzaad, hennepzaad, amandelen, hazelnoten... of alles wat je lekker vindt.)
- Vul aan tot 250 gram met een meelsoort, ik gebruik meestal kastanjemeel.
- 2 of 3 eieren afhankelijk van de grootte
- Restje kokosroom of kokosolie (gesmolten) eetlepel
- Snufje zout (ik gebruik "fleur de sel" uit De Gúerande)

## Vulling

- 2 appels
- Kaneel
- Gemalen venkelzaad

1. Maak dit de dag ervoor zodat je je ontbijt s'morgens alleen op een bordje hoeft te doen.
2. Oven voorverwarmen op 175° Celsius
3. Maal de noten- en zadenmix enigszins fijn maar niet helemaal zodat je nog wel iets te kauwen hebt. Beetje zout erbij. En het meel erbij.
4. Mix de eieren met het kokosroom of de gesmolten kokosboter
5. Roer dit door de noten-zaden-meel mix.
6. Appels schillen en in stukjes mengen met kaneel en venkelzaad.
7. Bakpapier in vorm, of invetten.
8. Bodemmix erin en daarop de appels even in het beslag duwen.
9. 45 minuten in de voorverwarmde oven of totdat het gaar is. Na 30 minuten controleren.

## Tips en variaties

*Minder notenmix maar wat geraspte wortel of geraspte biet in de bodem. Aangezien dat ook zoet is kan er minder of geen dadel of gedroogde abrikoos in.*



## Karin Kuilman

Tien jaar geleden besloot ik dat het roer om moest. Met de jaren slijten er ongezonde voedingsgewoontes in, met alle gevolgen van dien. Het moest anders. Minder suiker, minder gluten en meer groentes. Brood viel af en altijd rijstwafels is ook saai. Na veel experimenteren, met bestaande recepten en later een eigen versie, is deze favoriet.

# Risotto van haver

🕒 15 minuten 🍽️ 1 persoon

Een risotto van haver is niet alleen snel te maken, het vult ook goed. Haver bevat van nature geen gluten, maar is wel rijk aan magnesium en gezonde vezels in de vorm van betaglutaan.

## Ingrediënten

- 75 gr havervlokken
- 350 ml bouillon
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 25 gr doperwtten (diepvries)
- 15 gr gedroogde paddenstoelen
- Geraspte Parmezaanse kaas
- Scheutje olijfolie

1. Breng 400ml water aan de kook en snijd ondertussen de wortel in kleine stukjes.
2. Voeg dan de wortel, gedroogde paddenstoelen en doperwtten in een schaal bij elkaar en giet hier het kokende water over. Laat dit mengsel een tijdje staan. Zelf kies ik meestal voor een uur, zodat de wortelen en paddenstoelen zachter worden.
3. Laat nu een pan zachtjes warm worden en snijd ondertussen de ui.
4. Doe dan een scheutje olijfolie in de pan en fruit het uitje totdat deze lekker begint te ruiken.
5. Giet dan het water af van het doperwtten-, paddenstoelen- en wortelmengsel en voeg dit toe aan de uien. Laat het even een paar minuten opbakken, terwijl je af en toe een paar keer in de pan roert.
6. Voeg nu de havervlokken toe en giet tijdens het roeren telkens kleine beetjes bouillon in de pan, tot alles onder het vocht staat.
7. Zet de pan nu op een laag vuur en laat dit 5 – 8 minuten garen.
8. Serveer dan de risotto en voorzie deze naar smaak met een laagje Parmezaanse kaas.

## Tips en variaties

- Voor de snelheid kies ik vaak voor biologische kant-en-klare kippenbouillon.
- Je kunt ipv bouillon ook het vocht gebruiken waarin de paddenstoelen hebben geweekt. Dan is het handig om hier nog wel wat Keltisch zeezout aan toe te voegen.
- Je kunt uiteraard ook verse paddenstoelen gebruiken, dan zal je aan ongeveer 40 – 50 gram genoeg hebben. Zelf vind ik shiitake, oesterzwammen, portobello en kastanjechampignons heerlijk. Eekhoortjesbrood doet het ook goed in deze risotto.
- Dit recept is vrij neutraal, maar ik wissel vaak af met kruiden of smaakmakers. Denk hierbij aan Italiaanse kruiden, tamari of zeeviermix.
- Als je een romiger resultaat wilt, kun je een deel van de bouillon ook vervangen door (haver)room.

Recept: Juglen Zwaan



## Symbolen

5-spices kruiden 71

## A

Aardappelen 113  
 Aardbeien 71, 132  
 Aardpeer 101  
 Abrikoos 34, 46  
 Abrikoos, gedroogd 42, 60  
 Agar-agar 155  
 Agar-agarpoeder 60  
 Agavesiroop 144, 150  
 Ahornsiroop 20, 24, 52, 64, 70, 114, 130, 134, 142, 168  
 Amandelbodem 33  
 Amandelboter 20, 114  
**Amandelcrackers** 152  
 Amandelen 46, 88, 142  
 Amandelkorst 88  
 Amandelmeel 32, 34, 52, 88, 152, 154, 162, 166, 168, 196, 200  
 Amandelmelk 24, 26, 28, 42, 50, 70, 71, 74, 75, 76, 88, 168, 179  
 Amandelpasta 20  
 Amandelschaafsel 196  
 Amaranth 26  
**Amaranthpap met bramen en pacanoten** 26  
 Ananas 38, 75  
 Anijszaad 71  
 Anita Jans 192  
 Annemieke de Kroon 32, 70, 100, 138, 152, 178  
 Appel 42, 46, 52, 70, 71, 100, 179  
 Appelazijn 112, 134, 155  
 Appelkruimeltaart 52  
 Appelmoes 33  
 Appelsap 155

Appeltaart 46  
**Appeltaart ontbijtje** 46  
 Asperge 139, 146, 150  
 Aubergine 139, 155  
 Augurk 113, 134  
 Avocado 33, 42, 56, 75, 84, 92, 101, 113, 114, 124, 126, 130, 134, 144, 148, 172, 179, 180, 188  
 Avocadopesto 113  
 Azijn 168, 172

## B

Bacon 146  
 Baharatkruiden 155  
 Baking soda 48  
 Bakpoeder 33, 48, 94, 164, 168, 179, 196, 200, 202  
 Balsamico azijn 134, 144  
 Banaan 22, 33, 40, 42, 48, 56, 75, 76, 178, 196  
**Banaan-tahini bowl** 22  
 Basilicum 75, 113, 134, 146, 172, 182  
 Bentobox 132  
 Bessen 132  
 Bieslook 38, 116, 134, 194  
 Biet 75, 100, 116, 120, 142, 178  
 Bietensap 178  
 Bietjessalade 120  
**Bietjessalade met geitenkaas en appel** 120  
 Bimi 146  
**Bladerdeeg hapjes, hartig** 104  
 Bladerdeeg, volkoren 104  
 Blauwe bessen 48, 62, 113, 155, 196  
**Blauwe bessen ontbijt-**

**koekjes** 196  
 Blauwe kaas 144  
 Bloem, glutenvrij 179  
 Bloemkool 75, 101, 139, 142, 148, 160  
**Bloemkool buns** 160  
 Boekweit 64  
 Boekweitmeel 71, 94, 154, 164, 166, 168, 179, 184  
 Boekweitvlokken 52, 62, 196  
 Boerenkool 113  
 Bonen 82  
 Bonen, kidney 82, 118  
 Bosui 102  
 Bosvruchten 58, 178  
 Bouillon 80, 100, 101, 106  
 Bouillonpoeder 108, 194  
 Bramen 26, 33, 155  
 Brigitte Koch 38  
 Broccoli 113, 138, 162, 200  
**Broccolibrood** 162  
**Broccoli muffins** 200  
**Buddha bowl** 130

## C

Cacaonibs 20, 76  
 Cacaopoeder 33, 34, 58, 71, 75  
 Cake 192  
 Carob 56  
**Carobmousse** 56  
 Cashewmelk 62  
 Cashewnoten 28, 33, 62, 75, 113  
**Cashewyoghurt** 62  
 Cayennepeper 142, 150, 182  
 Cayennepoeder 162  
 Champignons 90, 94,

180, 194  
 Cherrytomaten 124  
 Chiapudding 58  
 Chiazaad 20, 22, 34, 58, 60, 75, 154, 202  
 Chili 82  
**Chili con carne** 82  
 Chilipeper 126  
 Chilipoeder 82  
 Chilivlokken 112, 134, 154, 155, 188  
 Chocola 71, 76, 132, 198  
 Chocola, puur 62  
 Christa van Houten 92  
 Citroen 33, 38, 52, 113, 116, 146, 148, 150, 155, 196  
 Citroenrasp 155  
 Citroensap 40, 62, 101, 113, 120, 122, 128, 130, 134  
 Claire Boon 26, 58, 62, 74, 112, 116, 166, 196  
 Courgette 70, 75, 92, 101, 104, 108, 138, 139, 144, 150, 194  
**Courgette panpizza** 92  
**Crackers** 152, 154  
 Havermoutcrackers 154  
 Kardemom-kaneelcrackers 154  
 Kikkererwtencrackers 154  
 Teffcrackers 154  
 Cranberries 34, 166  
 Cranberries, gedroogd 42  
 Creme fraîche 34  
 Curry madras 101, 139  
 Currypoeder 90

## D

**Dadel-chiamuffins** 202  
 Dadels 33, 46, 50, 75, 198, 202  
 Dille 116, 134  
 Doperwten 80, 150, 155  
 E  
 Edelgistvlokken 84  
 Ei 32, 46, 88, 90, 92, 94, 113, 124, 152, 162, 166, 168, 172, 178, 179, 182, 184, 186, 192, 194, 200, 202  
 Eiersalade 174  
 Eiwitpoeder 56  
 Ei wrap 186  
**Eiwrops met kip en pikante mayonaise** 182  
 Erythritol 32  
 Espresso 34, 58, 76  
**Espresso-amandeltaartje** 34  
 Esther Scholte 104  
 Eva Sniijders 42, 52, 64, 66, 132, 164, 168, 170, 188, 198, 200, 202  
 F  
 Falafel 179  
 Falafelballetjes 113, 128, 139  
 Feta 113, 124, 132, 144, 200  
 Flatbread 164  
 Frambozen 62, 75, 113, 132, 134  
 G  
 Gamba's 112  
 Garam masala 106, 186  
 Garnalen 112  
 Garnalensalade 112  
**Garnalensalade met**

**mangodressing** 112  
 Gehaktballetjes 132  
 Geitenkaas 94, 132, 144, 150, 155, 179  
 Geitenkaasballetjes 100, 113  
 Gember 34, 74, 106, 155, 156  
 Gemberpoeder 28, 108  
**Gepocheerde eieren op een bedje van groenten en linzen** 124  
**Geroosterde groentesoep met hartige bladerdeeg hapjes** 104  
 Ghee 32, 70, 106, 184  
 Gierst 150  
 Gierstsalade 150  
 Gistvlokken 88  
 Glutenvrije pasta 84  
 Gojibessen 34, 42  
 Granaatappelpitjes 22, 34, 113  
 Granaatappels 148  
 Granola 54, 64  
 Griekse yoghurt 128, 134, 148  
 Groenlof 90  
 Groentebouillon 82, 102, 186  
**Groentecake** 194  
**Groenteplaatvariaties** 139  
 Asperge zalmplaat 139  
 Griekse groenteplaat 139  
 Groenteplaat met falafel 139  
 Kipcurry bloemkoolplaat 139  
 Groentesoep 104, 108  
**Groentetaart** 90

## H

Hangop 34  
 Haring 132  
 Harissakruiden 142, 148  
**Hartige granola** 64  
 Havermeel 94, 164, 178, 184, 202  
 Havermelk 42, 75, 168  
 Havermout 50, 52, 70, 71, 80, 154, 179, 196, 198, 202  
**Havermoutbowl** 69, 70  
**Havermoutje-varianties**  
 Chocolade haver-moutje met hazelnoten 71  
 De lekkerste appel-pap 71  
 Fris en fruitig 71  
 Spicy havermout 71  
**Havermout uit de oven met peer en walnoot** 50  
 Havervlokken 62, 64, 66, 80, 90, 154  
 Hazelnoten 33, 46, 66, 71, 101, 166  
 Hennepzaad 46, 64, 154  
 Himalayazout 162  
 Hogesnelheidsblender 74  
 Honing 22, 26, 28, 33, 34, 38, 52, 56, 58, 71, 126, 130, 134, 144, 150, 154, 155, 166, 179  
 Hummus 174, 179, 180

## I

Ietje & Maurits 120  
 Inge van den Haak 184  
 Inuline 56  
 Italiaanse kruiden 94,

108, 152, 172, 180

## J

Jackfruit 186  
 Jim Leseman 186  
 José Hoogeboom 28  
 Juglen Zwaan 40, 80, 96, 126, 128, 130, 160

## K

Kaas 80, 82, 94, 104, 132, 162  
 Kaneel 20, 24, 33, 42, 46, 52, 71, 74, 75, 154, 155, 168, 178, 184, 192, 196, 202  
 Kaneelstokje 28  
 Kappertjes 113, 116, 122, 134  
 Kapucijners 82  
 Kardemom 22, 34, 60, 74, 75, 154, 168  
 Kardemompeulen 28  
 Karin Kuilman 46  
 Kasha (boekweitzaaden) 42  
 Kastanjechampignons 88, 102  
 Kastanjemeel 46  
 Kefir 34  
 Kerriepoeder 104, 112, 142, 194  
 Kerstomaatjes 114  
 Kervel 134  
 Kiemen 90, 174  
 Kikkererwten 48, 84, 130, 132, 142, 144, 148  
**Kikkererwtenblondie** 48  
 Kikkererwtenmeel 92, 154, 164  
 Kip 38  
 Kipfilet 130, 132, 172, 174, 179, 182

Kip, gerookt 148  
 Kippendijen 139  
*Kleurrijke salade met bloemkool, gerookte kip en granaatappel-pitjes* 148  
 Knoflook 38, 88, 94, 100, 101, 102, 104, 106, 113, 124, 128, 130, 139, 146, 148, 155, 172, 186  
 Knoflookpoeder 88, 142, 174  
 Knolselderij 101  
 Koekkruiden 26, 42, 70, 179  
 Koffie 76  
 Koffieyoghurt met chiapudding 58  
 Kokosbloesemsuiker 198  
 Kokosmeel 179  
 Kokosmelk 20, 42, 58, 60, 75, 101, 179, 182, 188  
 Kokosolie 24, 33, 38, 46, 52, 56, 64, 88, 101, 106, 112, 152, 154, 166, 168, 180, 182, 184, 194, 198, 202  
 Kokospanna cotta 60  
 Kokosrasp 20, 32, 33, 66, 71, 178, 196  
 Kokosroom 46  
 Kokosshaafsel 42, 56  
 Kokoswater 75  
 Kokosyoghurt 33, 34, 71, 139  
 Komijn 142, 168  
 Komijnpoeder 154  
 Komijnzaad 139, 179  
 Komkommer 113, 118, 126, 128  
 Koriander 106, 118, 168, 188  
 Krieltjes 139  
 Kruidenkaas 174  
*Kruidige notengranola* 64  
 Kruidnagel 156

Kruimeldeeg 52  
 Kruilandijvie 90  
 Kurkuma 28, 74, 156  
 Kwark 33  
 Kwark, plantaardig 33  
 Kwark, volle 34

**L** .....

Lente-uitjes 106  
 Lieve Seyssens 90  
 Lijnzaad 34, 46, 60, 152, 154, 184  
 Limoen 112, 114, 126, 188  
 Limoenrasp 32, 182  
 Limoensap 118, 134  
 Linzen 124, 139  
 Linzenmeel 180  
 Linzenwraps 180  
 Look 90  
*Luxe muesli* 66

**M** .....

Maaik Boomstra 94, 124  
 Macadamianoten 172  
 Mais 82, 114  
 Makreel 132  
 Makreelfilet, ge-rookt 122  
 Makreelsalade 122  
*Makreelsalade met wakame* 122  
 Mango 32, 42, 71, 74, 112, 118, 134, 155, 188  
 Mangodip 188  
 Mangodressing 112  
 Mango, gedroogd 60  
*Mangoroomtaartje* 32  
 Margit Hulzebos 84  
 Marjan Boon 82  
 Marjon Smits 48  
 Mascarpone 92  
 Mayonaise 92, 112, 116, 122, 126, 134, 182  
 Melissa Coenradie 102  
 Melk 40, 186

Melkkefir 71  
 Melk (plantaardig) 22, 24, 179  
 Mierikswortel 156  
 Mierikswortelpu-ree 116, 134  
 Misopasta 138  
 Moerbeien 52  
 Mosterd 64, 134, 144, 150  
 Mousse 54, 56  
 Muesli 54, 66  
 Muffins 202  
 Munt 58, 71, 101, 188  
 Muntblaadjes 42  
 Myrthe Johansen 106, 180

**N** .....

Nasi 82  
 Nathalie de Lange 50  
 Nectarine 71  
 Nienke Gottenbos 174  
 Nootmuskaat 162  
 Nori 132  
 Noten 22, 24, 33, 34, 46, 64, 71, 90, 118, 174, 196  
*Notenbrood* 166

**O** .....

Oesterzwammen 102  
 Olijfolie 38, 40, 64, 80, 88, 90, 94, 101, 112, 113, 114, 116, 118, 120, 130, 134, 142, 144, 146, 148, 150, 152, 154, 155, 164, 168, 172, 186  
 Olijven, groen 200  
 Olijven, zwart 84  
*Ontbijtbowl* 20  
*Ontbijtburger met portobello* 172  
 Ontbijtkoekjes 196  
*Ontbijtrijst met kurkuma* 28  
*Ontbijttaart-varianties* 33

**P** .....

Paddenstoelen 80, 82  
 Paddenstoelen, gedroogd 80  
*Paddenstoelensoep* 102  
 Paling 132  
 Pancetta 101  
 Panna cotta 60  
 Pannenkoek 176, 184  
*Pannenkoekvarianties*  
 Hartige pannenkoeken 179  
 Pompoenpannenkoeken 179  
 Rotipannenkoekjes 179  
 Tefpannenkoekjes 179

Panpizza 92  
 Paprika 38, 82, 94, 108, 118, 139, 156, 194  
 Paprika, geel 114  
 Paprikapoeder 139, 142, 150, 180, 186, 194  
 Paprika, rood 84, 130  
*Paprikasandwich* 174  
 Paranoten 60  
 Parmezaanse kaas 80, 94, 146  
 Passata 94  
 Pasta 84, 146

*Pasta met spinaziepesto, geroosterde bimi, groene asperges en prosciutto* 146  
 Pastinaak 108  
 Pecannoten 26, 113  
 Peer 24, 33, 50, 75  
 Perzik 71  
 Pesto 172, 179  
 Peterselie 38, 101, 102, 116, 128, 134  
 Peterselieolie 101  
 Pijnboompitten 146, 174  
 Pindakaas 40, 48, 75  
 Pinda's, ongezoeten 198  
 Pistachenootjes 32, 148  
 Pitten 180  
 Pizza 94  
 Pizzabodem 94  
*Pizza met groentebo-dem* 94  
 Plantaardige melk 202  
 Poké bowl 126  
*Poké bowl met zalm* 126  
 Pompoen 90, 101, 104, 138, 139, 179  
*Pompoen ontbijtbowl* 20  
 Pompoenpitten 20, 46, 64, 90, 112, 132, 144, 150, 154, 166  
 Pompoenpuree 20, 74  
 Portobello 172  
 Prei 38, 82, 88, 101, 102, 108  
 Prosciutto 146  
 Provençaalse kruiden 64, 152  
 Pruimen, gedroogd 60  
 Psylliumvezels 164  
 Pulled pork, vega 186  
 Puntpaprika 118, 139, 144, 174, 188  
 Puree 104

**Q** .....

Quiche 88  
 Quinoa 36, 38, 40, 42, 128, 130, 148  
 Quinoa, gepoft 66  
 Quinoa ontbijtjes 42  
 Quinoasalade 38  
*Quinoasalade met kip* 38

**R** .....

Radiccchio 90  
 Radijs 112, 126, 179  
 Ralph Moorman 22, 182  
 Ras el hanout 139, 142, 148  
 Rauwe ham 174  
*Red velvet pannenkoeken*  
*met bosvruchten* 178  
 Richard de Leth 172  
*Rijke gierstsalade met groenten en geitenkaas* 150  
 Rijst 114  
 Rijstazijn 126  
 Rijst, bruin 84  
 Rijstmeel 154, 194  
 Rijstmelk 42, 75, 168  
 Rijstsalade 114  
 Rijstvellen 188  
 Rineke Dijkstra 34, 60  
 Risotto 80  
*Risotto van haver* 80  
 Rode kool 126  
 Rode ui 80, 113, 128, 139  
 Roerbakgroente 82  
 Roggebrood 122  
 Romaine Bas 142, 144, 146, 148, 150  
*Romige cashewyoghurt* 62  
 Ron Fonteine 108  
 Rood fruit 34  
 Room 90, 101

Roomboter 32, 52, 70, 101, 102  
 Roomkaas 174  
*Rotipannenkoekjes* 179  
 Rozemarijn 152, 156  
 Roze soep met biet en venkel 100  
 Rozijnen 28, 42, 70, 113, 166  
 Rucola 90, 113, 120, 179, 180

**S** .....

Saffraan 28  
 Salade 114, 118  
*Saladedressings* 134  
 Avocado-limoendressing 134  
 Frambozen dressing 134  
*Saladedressings* 134  
 Honing-mosterd-tijmdressing 134  
 Mangodressing 134  
 Mieriksworteldressing 134  
 Notendressing 134  
 Oosterse dressing 134  
 Sinaasappeldressing 134  
 Vinaigrette 134  
 Yoghurt-kruidendressing 134

*Salade met kaas, courgette en geroosterde kikkererwtten* 144  
*Saladevarianties* 113  
 Aardappelsalade 113  
 Bitterzoete salade 113  
 Broccolisalade met cashewdressing 113  
 Fruitige salade 113

Salie 156  
 Sandra van Leeuwen 24, 118  
 Sesamolie 113, 126, 134, 138  
 Sesampasta 40  
 Sesamzaadjes 22, 42, 64, 112, 113, 126, 138, 154  
 Shiitake 102  
 Sietske Bosma 162  
 Simone van den Berg 20, 76, 88, 114  
 Sinaasappel 42, 134  
 Sinaasappelsap 134  
 Sjalot 90, 155  
 Sla 174, 179  
 Sla, gemengd 118  
 Smoothie 76  
*Smoothie met koffie, banaan, chocola en amandelmelk* 76  
*Smoothievarianties* 75  
 Bloemkool peer smoothie 75  
 Frambozen bieten smoothie 75  
 Groene health smoothie 75  
 Pina colada smoothie 75  
 Snickers smoothie 75

*Snelle chili con carne* 82  
*Snelle falafelbowl* 128  
*Snelle pasta* 84  
*Snelle rijstsalade* 114  
 Snickers 2.0 198  
 Snijbiet 124  
 Soep 100  
*Soepvarianties* 101  
 Geroosterde bloemkoolsoep 101  
 Knolselderij-aardpeersoep 101  
 Pompoen currysoep 101

Snelle courget-  
tesoep 101

Soja 90

Sojasaus 126, 134, 188

Speculaas- en koek-  
kruiden 50

Speculaaskruiden 64

Spekjes 82

Spelt 192

Speltbloem 179, 196

Speltmeel 90

Speltvlokken 33

Spelt volkorenmeel 192

**Spicy pompoens-  
moothie** 74

Spinazie 75, 84, 92,  
94, 124, 128, 130, 146,  
148, 172

Spirulina 108

**Spreads** 152

Baba ganoush 155

Doperwten-  
spread 155

Pittige mangos-  
pread 155

Zoete paarse  
compote van  
blauwe bessen en  
bramen 155

Spruitjes 90, 130

**Summerrolls** 188

Susan Gerl 194

Sushirijst 126

**T** .....

Tabasco 182

Tahini 22, 113, 130

Tania Vanderaer-  
den 56

Tapioca 155

Tapiocameel 179

Teff 24

Teffmeel 154, 179

Tempeh 132

Tijm 64, 88, 101, 134,  
139, 200

Toine Wilke MSc 122  
Tomaten 82, 88, 104,  
108, 128

Tomaten, mini 139

Tomatensaus 94

Tomatenpuree 84, 155

Tomatensaus 94

Tomaten, zonge-  
droogd 84, 150

Tonijnsalade 174

**Toppings uit de Air-  
fryer** 142

Geroosterde aman-  
delen 142

Geroosterde bloem-  
kool 142

Geroosterde kikker-  
erwten 142

Smokey rode biet 142

Tzatziki 139

**U** .....

Ui 38, 82, 94, 100, 101,  
102, 104, 106, 108, 124,  
186, 194

**V** .....

Vadouvan 139

Vanille 26, 32, 33,  
48, 71

Vanille-essence 52,  
168, 198, 202

Vanillepoeder 60, 184

Vega pulled pork ei  
wrap 186

**Vegetarische quiche  
met amandelkorst** 88

Veldsla 90, 112, 113, 144,  
148, 182

Venkel 100, 150, 188

Venkelzaad 42, 46, 154

Vijgen, gedroogd 66

Vijgen, vers 132

**Vullende salade** 118

**W** .....

Wafels 168

**Wafels van zoete aard-  
appel** 168

Wakame 122, 126

Walnoten 40, 42, 48,  
50, 52, 70, 90, 113, 134,  
166, 179, 192

Walnotenolie 34, 134

**Warm teff ontbijt met**

**gebakken peer** 24

Watermeloen 113

Wiete Davids 156

Wijnazijn 134

**Winter misoplaat** 138

Winterpeen 108, 184,  
188

**Winterse groente-  
taart met pompoen en  
spruitjes** 90

Witlof 113

Witte kool 122

Wittewijnazijn 112,  
134, 150

**Wortelcake** 192

**Wortel ei pannens-  
koek** 184

Wortelrasp 70

Wortels 80, 104, 106,  
122, 139, 180, 192

**Wortelsoep met garam  
masala** 106

Wrap 176, 186

**Y** .....

Yoghurt 40, 54, 106,  
178

Yoghurt, rauw 58

**Z** .....

Za'atar 148, 164

Zaden 90, 180

Zadenmix 46

**Zaden pittencrac-  
kers** 156

Zalm 92, 116, 126, 132,  
139, 174

Zalmtartaar 116

**Zalmtartaar met rode**

**biet** 116

Zeewier 126

Zeewiervellen 132

Zilvervliesrijst 28

Zoete aardappel 101,  
138, 139, 168

**Zoete aardappel met  
topping:**

Avocado, rode ui en  
zwarte bonen 170

Gekookt ei en tuin-  
kers 170

Hummus en geroos-  
terde kikkererw-  
ten 170

Mozzarella, tomaat,  
olijven, basilicum 170

Notenpasta en  
banaan 170

Paprikaspread en  
een gebakken ei 170

Roomkaas, gerookte  
zalm en bieslook 170

Roomkaas, komkom-  
mer, radijs, platte  
peterselie 170

Warme tomatensaus  
en gehakt 170

**Zoete aardappel-  
toast** 170

**Zondagse groentesoep  
van Ron** 108

Zonnebloempitten 42,  
46, 64, 66, 90, 120, 132,  
154, 166

Zwarte truffelolie 102