

Inhoudsopgave

GEZOND(er) Ontbijten

1. Kersenmoutje
2. Overnight EetLijnmout
3. EetLijn boekweitcake
4. EetLijn havermoutpotje
5. Ontbijt smoothie met boekweitvlokken en frambozen
6. EetLijn Ontbijtmuffin
7. Brood van bloemkool
8. Mousse van banaan en cacao
9. Chia gelei met rood fruit
10. Quinoa brood
11. EetLijn ontbijtwafels
12. Roerbak ei met een plak fetakaas
13. Pannenkoek/wrap zoet-hartig
14. Appelkoeken zonder banaan
15. Hartig groententaartje
16. Griekse yoghurt met haver een Granny Smith
17. Kefir smoothie met aardbeien en bosbessen
18. Kokos-notenreep
19. Ciabatta brood met beleg
20. Chia pudding
21. Gepofte quinoa
22. Pruimen/bosbessen yoghurt met kaneel
23. Amaranth à la Mediterrane
24. Avocado & boerenkool smoothie bowl
25. Opsie pudding met rood fruit

Inhoudsopgave

GEZOND(er) Lunchen

1. Uien mix
2. Dressing
3. Kaas-spinazie-pannenkoek
4. Rode bieten salade met amaranth, feta en rucola
5. Vissoep met mosterd
6. Tartaartjes met saus
7. Pittige courgettetaart
8. Kaas-uienbrood
9. Gorgonzola salade
10. Hartige 3-in-de-pan
11. Bloemkoolsoep met kaas
12. Bonte salade met avocado
13. Pittige komkommersalade
14. Kokossoep met noedels
15. Salade met (groene) asperges
16. Kip met gewokte witlof en knolselderij
17. Asperges met vers gekruide stukjes zalm
18. Gelaagde kaas/groente schotel met kurkuma
19. Spaghetti met champignons en peterselie
20. Rode kool soep
21. Gehaktballetjes met munt en tzatziki
22. Salade van garnalen, zal en sperzieboontjes
23. Tonijn in tomatensaus et ui
24. Fetakaas met avocado en tomaat

Inhoudsopgave

GEZOND(er) Dineren

1. Uien mix
2. Dressing
3. Ajam Ketjap
4. Bloemkoollasagne
5. Bloemkoolpuree
6. Boerenkoolsoufflé
7. Broccoli met champignons
8. Courgetti bolognese
9. Frittata met groenten
10. Garnalenportje
11. Gehaktbrood
12. Nasi van bloemkoolrijst
13. Pecan gehaktballetjes
14. Quinoa salade met paprika en uien mix
15. Rabarber met ongezoete cranberries
16. Rode bietjes met uien mix en kip gehakt
17. Rode kool à la Nettie
18. Rundstof à la minute
19. Snelle kipkerrie
20. Snelle prei wok schotel
21. Sperziebonen met ansjovis
22. Spruitjes met pecan noten
23. Stoofpotje
24. Tomaten tarte tatin
25. Zalmmootje met broccoli
26. Zuurkool met ui en gehakt

Inhoudsopgave

GEZONDE(ere) Eenpersoonsgerechten

1. Uien mix
2. Griekse yoghurt in een pot
3. Pannenkoeken met aardbeien
4. Omelet met spinazie, basilicum en avocado
5. Krokante vezelcrackers
6. Ceasars salad
7. Markeelsalade
8. Broccoli soep
9. Pittige rundvleessalade
10. Witlofschuitjes met zalm en pesto
11. Munt gehaktballetjes met courgetti
12. Kabeljauw met gewokte groenten
13. Kip met peest
14. Zalmburger met coleslaw
15. Paddenstoelenmix met courgetti en spinazie
16. Quinoa-groente-feta salade
17. Pudding met rode vruchtencompote
18. Mango kokospudding
19. Perzikenijs met geschaafde amandelen
20. Hartige muffin
21. Quinoa-kaasbolletjes
22. 3 gezonde spreads
23. Mueslibars met vruchten
24. Wafels

Inhoudsopgave

GEZONDE(ere) Kerstrecepten

1. Mini kerststolletje
2. Luxe gebrande notenmelange
3. Kaasballetjes
4. Gevulde champignons
5. Zalrolletjes met komkommer
6. Amuse van bloemkoolmousse
7. Taartje van avocado en zalm
8. Basis dressing
9. Rode bietensoep
10. Tonijnsteak n salsa verde
11. Stoofpotje met bloemkoolpuree
12. Haricots vers met rookvlees
13. Gevulde portobello's
14. Hele geroosterde bloemkool
15. Salade van spruitjes
16. Rauwkostsalade
17. Vier in de pan van rode biet
18. Gebakken camembert met zadencrumble
19. Feesttoetje
20. Blauwe bessen crumble
21. Chocolademousse
22. Koffie met amandelballetjes
23. Oliebollen
24. Warme winterdrink

Inhoudsopgave

GEZONDE(er) Vegetarisch

1. Uiensoep
2. Preisoep
3. Paprikacourgettesoep
4. Marokkaanse eieren
5. Mozzarellasalade
6. Spinaziesalade
7. Witlofsalade
8. Champignonspies
9. Zuurkoolschotel
10. Stoofschotel met pompoen
11. Gado gado
12. Paprika bloemkoolcurry
13. Tempeh spies
14. Courgettesnack
15. Basilicumdip
16. Kokosfruit omeletje
17. Quinoa schotel
18. Gevulde courgette
19. Gevulde portobello
20. Uientaartje
21. Poké bowl met tempeh
22. Banaankokosijs
23. Gebakken banaan
24. Slaapmutsje

Inhoudsopgave

GEZONDE(re) Tapas

1. Zalmmousse
2. Pizza's van aubergine en courgette
3. Avocado crostini
4. Basilicum-ui flensjes
5. Gegrilde worstjes met pittige tomatensalsa
6. Hartige plaatkoek met rode ui, olijven en feta
7. Focaccia brood met olijfoliedip
8. Paprika omeletrolletjes
9. Albondigas
10. Geitenkaas balletjes
11. Gevulde carpaccio
12. Gevulde portobello's
13. Yoghurt dips
14. Makreel slaatje
15. Kabeljauwstukjes met olijven tapenade
16. Empanada met kip
17. Knolselderij-makreeltaartje
18. Kokos/mango ceviche
19. Manchego mini sandwiches
20. Pompoen-munt-peterselieballetjes
21. Soepje van geroosterde paprika met garnaaltjes
22. Gevulde paprikaatjes met taco en roomkaasvulling
23. gemarineerd kippetje op oosterse wijze
24. Gamba's met mango saus

Inhoudsopgave

GEZOND(er) Highteaën

1. Krokantines
2. Sinaasappel cheesecake
3. Bokkenpootjes
4. Chocoladetaart
5. Red velvet
6. Jam en kokosroom
7. Courgettecake
8. Brownies
9. Carrotcake met kokoscrème
10. Scones
11. Ricottapannenkoekjes
12. Muffin met blauwe bes
13. Koude paprikasoep
14. Courgettesoep
15. Kaasmuffins
16. Italiaans eierwrapje
17. Wraps met zalm
18. Wraps met kiop
19. Scones met geitenkaas en tijm
20. Frisse Italiaanse salade
21. Hartig gevuld slablad
22. Courgettekoekjes
23. Hartige taart
24. Dessert