



Bijgewerkte voedingswaarden Lekker & makkelijk Koolhydraatarm

Basisbroodjes 2x	19
Kaasbroodje per stuk * kcal 124.28 * koolhydraten 0.53 g * eiwitten 5.22 g * vetten 11.05 g * vezels 1.57 g	
Zoet broodje per stuk * kcal 83.47 * koolhydraten 0.6 g * eiwitten 2.71 g * vetten 7.66 g * vezels 1.45 g	
Basiscrackers	20
Per stuk * kcal 66.22 * koolhydraten 0.5 g * eiwitten 2.92 g * vetten 5.37 g * vezels 1.66 g	
Kaaskletskommen	21
Per stuk * kcal 36.9 * koolhydraten 0.1 g * eiwitten 2.3 g * vetten 3.05 g * vezels 0.01 g	
Courgettebrood	22
Per sneetje * kcal 157.4 * koolhydraten 1.21 g * eiwitten 5.21 g * vetten 14.09 g * vezels 2.25 g	
Feestelijk breekbrood	23
Per broodje * kcal 116.6 * koolhydraten 1.17 g * eiwitten 6.46 g * vetten 8.47 g * vezels 5.24 g	
Focaccia	24
Hele recept * kcal 663 * koolhydraten 3.7 g * eiwitten 31.8 g * vetten 57.1 g * vezels 8 g	
Roomboter taartbodem	25
Per bodem Ø 28 cm * kcal 1695.9 * koolhydraten 11.3 g * eiwitten 60.7 g * vetten 150 g * vezels 33.4 g	
Mozzarelladeeg	26
Per bodem Ø 28 cm * kcal 955.8 * koolhydraten 3.9 g * eiwitten 38.8 g * vetten 85.1 g * vezels 10.4 g	
Robuuste taartbodem	27
Per bodem Ø 28 cm * kcal 2023.7 * koolhydraten 10.3 g * eiwitten 69.8 g * vetten 180.9 g * vezels 33.9 g	
Tortilladeeg	29
Per tortilla, onbelegd * kcal 130.1 * koolhydraten 0.9 g * eiwitten 4.9 g * vetten 10.21 g * vezels 6.38 g	
Lemon curd	31
Per el (à 15 ml) * kcal 59.85 * koolhydraten 0.21 g * eiwitten 0.77 g * vetten 6.16 g * vezels 0.09 g	
Tomatensaus	32
Per 100 ml * kcal 27.45 * koolhydraten 3.12 g * eiwitten 0.75 g * vetten 1.08 g * vezels 1.42 g	
Currypasta	33
Per el (à 15 ml) * kcal 6.57 * koolhydraten 1.15 g * eiwitten 0.25 g * vetten 0.08 g * vezels 0.41 g	
Fluffy pannenkoekjes	37
Per portie, incl. topping * kcal 248.3 * koolhydraten 2.2 g * eiwitten 9.7 g * vetten 20.85 g * vezels 6.8 g	
Spinazie geitenkaas omelet	39
Per portie * kcal 168.4 * koolhydraten 1.2 g * eiwitten 6.2 g * vetten 15.4 g * vezels 1.7 g	
Mugcakes 2x	41
Citroen per stuk * kcal 207.2 * koolhydraten 2.5 g * eiwitten 9.4 g * vetten 16.6 g * vezels 6.4 g	
Wortel per stuk * kcal 218.3 * koolhydraten 4.4 g * eiwitten 9.5 g * vetten 16.7 g * vezels 7 g	

Eipotje met spinazie	43
Per portie * kcal 337.3 * koolhydraten 3 g * eiwitten 20.3 g * vetten 26.8 g * vezels 2.9 g	
Mozzarellapannenkoekjes 2x	45
Zoete per stuk * kcal 305.02 * koolhydraten 4.63 g * eiwitten 9.72 g * vetten 27.22 g * vezels 0.15 g	
Hartige per 2 stuks * kcal 356.3 * koolhydraten 2.95 g * eiwitten 20.05 g * vetten 29.45 g * vezels 1.1 g	
Bloemkool pannenkoek met zalm	47
Per portie * kcal 248.65 * koolhydraten 3.1 g * eiwitten 17.7 g * vetten 18.2 g * vezels 1.9 g	
Choco chiapudding	49
Per portie * kcal 265.55 * koolhydraten 2.58 g * eiwitten 4.3 g * vetten 24.72 g * vezels 5.18 g	
Nostalgische sesamkoekjes	52
Per stuk * kcal 21.61 * koolhydraten 0.16 g * eiwitten 0.78 g * vetten 1.95 g * vezels 0.16 g	
Kokoschocoladebonbons	53
Per stuk * kcal 49.38 * koolhydraten 0.62 g * eiwitten 0.82 g * vetten 4.77 g * vezels 0.78 g	
Pompoenmuffins met walnoot	54
Per stuk * kcal 79.92 * koolhydraten 1.1 g * eiwitten 2.94 g * vetten 6.82 g * vezels 1.43 g	
Amandel roomboterkoekjes	55
Per stuk * kcal 129.76 * koolhydraten 0.7 g * eiwitten 3.64 g * vetten 12.19 g * vezels 1.35 g	
Fruittaart met bodem	56
Per punt * kcal 218.03 * koolhydraten 2.76 g * eiwitten 6.9 g * vetten 19.09 g * vezels 3.63 g	
Hazelnootschuimgebak	57
Per stukje * kcal 286.07 * koolhydraten 1.12 g * eiwitten 4.83 g * vetten 28.7 g * vezels 1.27 g	
Kokosmoppen	58
Per stuk * kcal 69.56 * koolhydraten 0.67 g * eiwitten 1.28 g * vetten 6.9 g * vezels 1.36 g	
Crunchy kruidnootjes	59
Per stuk * kcal 11.46 * koolhydraten 0.1 g * eiwitten 0.28 g * vetten 1.08 g * vezels 0.12 g	
Avocado met eiersalade	63
Per halve * kcal 255.88 * koolhydraten 1.55 g * eiwitten 7.65 g * vetten 23.65 g * vezels 2.32 g	
Tomatencarpaccio	65
Per portie * kcal 254.65 * koolhydraten 4.4 g * eiwitten 13.5 g * vetten 20.2 g * vezels 2.4 g	
Pompoensoep met kokos en gember	67
Per kom * kcal 185.83 * koolhydraten 4.95 g * eiwitten 6.35 g * vetten 15.27 g * vezels 2 g	
Laagjessalade met gerookte zalm	69
Per portie * kcal 417.6 * koolhydraten 3.3 g * eiwitten 24.1 g * vetten 32.95 g * vezels 3.55 g	
Ei in paprika	71
Per portie (à 2 stuks) * kcal 231.2 * koolhydraten 2.5 g * eiwitten 15.8 g * vetten 17.15 g * vezels 1.55 g	

Zuurkoolsalade	73
Per portie * kcal 212.5 * koolhydraten 4.3 g * eiwitten 9.9 g * vetten 16 g * vezels 7.5 g	
Asperges in citroendressing	75
Per portie, incl. broodje * kcal 736.65 * koolhydraten 6 g * eiwitten 16.2 g * vetten 70.85 g * vezels 6.65 g	
Venkelsalade met gorgonzola	77
Per portie * kcal 383.9 * koolhydraten 7.32 g * eiwitten 13.5 g * vetten 32.42 g * vezels 4.65 g	
Bloemkoolcourgettesoep	79
Per normale portie * kcal 116.52 * koolhydraten 6.33 g * eiwitten 3.47 g * vetten 7.83 g * vezels 3.25 g	
Komkommerbootjes	81
Per lunchportie * kcal 185.13 * koolhydraten 3.1 g * eiwitten 7.43 g * vetten 15.37 g * vezels 2.63 g	
Omelet met forelsalade	83
Per portie * kcal 195.4 * koolhydraten 1.6 g * eiwitten 21.7 g * vetten 11.6 g * vezels 0.8 g	
Koolrabi-komkommersalade	85
Per portie * kcal 95.1 * koolhydraten 4.8 g * eiwitten 4.5 g * vetten 5.27 g * vezels 4 g	
Courgette ei nestjes	87
Per stuk * kcal 83.2 * koolhydraten 1.68 g * eiwitten 7.13 g * vetten 5.38 g * vezels 0.63 g	
Tonijn lunchwrap	89
Hele recept * kcal 41.3 * koolhydraten 0.4 g * eiwitten 6.5 g * vetten 1.55 g * vezels 0.23 g	
Rodekoosalade met sesamdressing	91
Per portie * kcal 209.55 * koolhydraten 5.3 g * eiwitten 4.93 g * vetten 17.6 g * vezels 4.48 g	
Witlofsoep met een schuitje	93
Per bord * kcal 210.57 * koolhydraten 2.8 g * eiwitten 4.55 g * vetten 19.17 g * vezels 3.55 g	
Groente-eimuffins	95
Per muffin * kcal 56.42 * koolhydraten 0.65 g * eiwitten 4.06 g * vetten 4.12 g * vezels 0.63 g	
Broccoli-notensalade	97
Per portie * kcal 296.55 * koolhydraten 2.25 g * eiwitten 4.8 g * vetten 28.7 g * vezels 5.25 g	
Paprikasoep	99
Per kom * kcal 117.15 * koolhydraten 7.5 g * eiwitten 2.23 g * vetten 7.75 g * vezels 3.45 g	
Courgettemakreelsalade	101
Per portie * kcal 320.2 * koolhydraten 4.15 g * eiwitten 13.25 g * vetten 27.3 g * vezels 3.55 g	
Pannenkoek clubsandwich	103
Per portie * kcal 481.4 * koolhydraten 2.6 g * eiwitten 24.6 g * vetten 39.75 g * vezels 6.05 g	
Flensjeslasagnetaart	105
Per portie * kcal 735 * koolhydraten 7.6 g * eiwitten 57.95 g * vetten 52 g * vezels 6.8 g	

Gevulde avocado-eitjes	108
Per halve * kcal 55.54 * koolhydraten 0.4 g * eiwitten 3.33 g * vetten 4.38 g * vezels 0.46 g	
Tonijnburgertjes met dip	109
Per grote * kcal 36.77 * koolhydraten 0.16 g * eiwitten 4.48 g * vetten 2.05 g * vezels 0.1 g	
Borrelhapje met rivierkreeftjes	110
Per portie * kcal 82.9 * koolhydraten 0.57 g * eiwitten 2.98 g * vetten 7.65 g * vezels 0.08 g	
Gevulde paprikaatjes	111
Per halve * kcal 45 * koolhydraten 0.7 g * eiwitten 1.1 g * vetten 4.19 g * vezels 0.26 g	
Poffertjes!	112
Per portie, excl. beleg * kcal 228.2 * koolhydraten 1.75 g * eiwitten 7.75 g * vetten 20.35 g * vezels 3.95 g	
Geroosterde bloemkool	113
Per portie, incl. saus * kcal 136.5 * koolhydraten 3.6 g * eiwitten 2.7 g * vetten 12.2 g * vezels 2.5 g	
Pesto Genova, de klassieke!	114
Hapjes per portie * kcal 141.5 * koolhydraten 2.85 g * eiwitten 3.75 g * vetten 12.75 g * vezels 0.95 g	
Pesto per potje van 150 ml * kcal 719.3 * koolhydraten 4.9 g * eiwitten 14.5 g * vetten 71.9 g * vezels 2.8 g	
Spinaziedillepesto	115
Per el (à 15 ml) * kcal 47.73 * koolhydraten 0.33 g * eiwitten 1.22 g * vetten 4.2 g * vezels 0.18 g	
Kaasspread of Heksenkaas®	116
Per 100 g basis * kcal 274 * koolhydraten 3 g * eiwitten 4 g * vetten 27 g * vezels 1 g	
Hummus smeerdip	117
Per portie * kcal 123.23 * koolhydraten 1.45 g * eiwitten 6.68 g * vetten 9.25 g * vezels 4.08 g	
Witlof met zalm in room, tophit!	121
Per portie * kcal 447.65 * koolhydraten 3.3 g * eiwitten 25.2 g * vetten 34.1 g * vezels 10.2 g	
Kabeljauw met romige venkelsaus	123
Per portie * kcal 211.8 * koolhydraten 3.9 g * eiwitten 10.9 g * vetten 15.15 g * vezels 2.7 g	
Asperges met hollandaisesaus	125
Per portie * kcal 823.75 * koolhydraten 7.7 g * eiwitten 33.6 g * vetten 72 g * vezels 7 g	
Ratjetoe met puree	127
Per portie * kcal 143.63 * koolhydraten 9.85 g * eiwitten 5.4 g * vetten 7.9 g * vezels 6.53 g	
Tarte tatin van witlof	129
Per portie * kcal 805.15 * koolhydraten 4.55 g * eiwitten 35.95 g * vetten 67.45 g * vezels 15.4 g	
Kabeljauw in een korstje	131
Per portie * kcal 344.05 * koolhydraten 2.45 g * eiwitten 23.45 g * vetten 26.5 g * vezels 2.6 g	
Witloflasagne	133
Per portie * kcal 523.57 * koolhydraten 6.43 g * eiwitten 29.2 g * vetten 40.17 g * vezels 7.9 g	

Bloemkoolrucolastamppotje	135
Per portie * kcal 238.65 * koolhydraten 9.3 g * eiwitten 10.15 g * vetten 17.05 g * vezels 5.95 g	
Spruitjespuree in portobello	137
Per portie * kcal 481.5 * koolhydraten 15 g * eiwitten 14.4 g * vetten 37.55 g * vezels 10.45 g	
Zuurkoolpompoenschotel	139
Per portie * kcal 435.2 * koolhydraten 7 g * eiwitten 20.82 g * vetten 34.17 g * vezels 8.88 g	
Stamppot boerenkool	141
Per portie * kcal 130.9 * koolhydraten 7.2 g * eiwitten 7.3 g * vetten 6.7 g * vezels 7.83 g	
Andijviestamppot met kerriejus	143
Per portie excl. worst * kcal 247.25 * koolhydraten 8.25 g * eiwitten 11.15 g * vetten 17.5 g * vezels 7.25 g	
Tonijnpizzabodem	145
Per portie * kcal 413.5 * koolhydraten 5.25 g * eiwitten 37.25 g * vetten 26.65 g * vezels 4.9 g	
Spinazietaart met spek	147
Per portie * kcal 1008 * koolhydraten 8.9 g * eiwitten 49.75 g * vetten 85.45 g * vezels 5.35 g	
Gevulde aubergine	149
Per portie * kcal 330.4 * koolhydraten 8.9 g * eiwitten 15 g * vetten 24.6 g * vezels 5.95 g	
Komkomersoep met reuzengarnalen	151
Per portie * kcal 97.15 * koolhydraten 2.3 g * eiwitten 5.45 g * vetten 7.25 g * vezels 1 g	
Portobello met paksoi en zalm	153
Per hoed * kcal 378.15 * koolhydraten 4.15 g * eiwitten 22.4 g * vetten 30.05 g * vezels 2.75 g	
Spiraalgroentetaart	155
Per portie * kcal 130.15 * koolhydraten 5.85 g * eiwitten 8.32 g * vetten 7.7 g * vezels 2.4 g	
Puntpaprika met spinazie, gehakt en feta	157
Per portie * kcal 587.65 * koolhydraten 9 g * eiwitten 41.2 g * vetten 42 g * vezels 7.3 g	
Spiesen met citroen en guacamole	159
Per spies * kcal 169.2 * koolhydraten 3 g * eiwitten 11.27 g * vetten 12.3 g * vezels 1.67 g	
Flespompoen gevuld met spinazie en kaas	161
Per portie: kcal 446.6 * koolhydraten 8.9 g * eiwitten 19.4 g * vetten 35.5 g * vezels 7.6 g	
Aspergetaart	163
Per portie * kcal 785.38 * koolhydraten 5.83 g * eiwitten 30.85 g * vetten 68.07 g * vezels 10.13 g	
Courgette gevuld met wortelpeterselie	165
Per helft * kcal 143.53 * koolhydraten 7.2 g * eiwitten 8.05 g * vetten 8.6 g * vezels 4.95 g	
Spruitjes en pompoen met tomatensaus	167
Per portie * kcal 156.72 * koolhydraten 11.53 g * eiwitten 6.93 g * vetten 7.8 g * vezels 7.03 g	

Wraps met gehakt en salsasaus	169
Per gevulde wrap * kcal 352.32 * koolhydraten 5.75 g * eiwitten 15.42 g * vetten 27.7 g * vezels 9.5 g	
Wokgroenten met garnalen en raita	171
Per portie * kcal 150.3 * koolhydraten 5.35 g * eiwitten 15.5 g * vetten 7 g * vezels 3.55 g	
Tomaatkaasfondue	173
Per portie fondue * kcal 611.85 * koolhydraten 2.75 g * eiwitten 35.5 g * vetten 50.45 g * vezels 1.35 g	
Sla-wraps met pindasaus	175
Per portie * kcal 304.05 * koolhydraten 12.2 g * eiwitten 13.2 g * vetten 19.65 g * vezels 7.95 g	
Jambalaya 🎵	177
Per portie * kcal 431.05 * koolhydraten 13 g * eiwitten 29.25 g * vetten 27.75 g * vezels 6.5 g	
Aspergetaart met zalm	179
Per portie * kcal 801.95 * koolhydraten 6.8 g * eiwitten 47.75 g * vetten 62.2 g * vezels 8.3 g	
Paksoi met kipsaté en bloemkoolrijst	181
Per portie * kcal 267.6 * koolhydraten 6.6 g * eiwitten 26.9 g * vetten 13.95 g * vezels 4.75 g	
Eieren in kokosc Curry	183
Per portie * kcal 166.1 * koolhydraten 6.55 g * eiwitten 2.75 g * vetten 13.9 g * vezels 3.5 g	
Broodje hamburger	185
Per portie, vleesburger * kcal 590.95 * koolhydraten 4.2 g * eiwitten 25.4 g * vetten 51.9 g * vezels 3.95 g	
Per portie, MC2-vegaburger * kcal 502.15 , Koolhydraten 7.3 g, Eiwit 24.6 g, Vet 41.2 g, vezels 4.1 g	
Courgetti met spinaziedillepesto	187
Per portie * kcal 390.35 * koolhydraten 7 g * eiwitten 26.25 g * vetten 26.75 g * vezels 7.15 g	
Paksoicurry met kip	189
Per portie, incl. rijst * kcal 421.7 * koolhydraten 11.85 g * eiwitten 27.6 g * vetten 28.1 g * vezels 7.65 g	
Auberginewaaier	191
Per portie * kcal 294.35 * koolhydraten 7.9 g * eiwitten 16.6 g * vetten 20.5 g * vezels 5.7 g	
Capresetomaat	194
Per stuk * kcal 247.05 * koolhydraten 4.4 g * eiwitten 12.8 g * vetten 19.6 g * vezels 1.9 g	
Citroencourgette	195
Per portie * kcal 67.1 * koolhydraten 3.22 g * eiwitten 2.5 g * vetten 4.65 g * vezels 1.42 g	
Geroosterde paprikasalade	196
Per portie * kcal 142 * koolhydraten 6.3 g * eiwitten 3.65 g * vetten 10.55 g * vezels 3.4 g	
Spruitjes met walnoot	197
Per portie * kcal 440 * koolhydraten 12.5 g * eiwitten 16.14 g * vetten 33 g * vezels 9 g	

2 keer Zeekraal met venkel	198
Warm * kcal 75.4 * koolhydraten 2.7 g * eiwitten 2.15 g * vetten 5.55 g * vezels 3.15 g Per gevuld saladeblad * kcal 28.7 * koolhydraten 1.4 g * eiwitten 0.97 g * vetten 1.77 g * vezels 1.7 g	
2 keer Komkommersalade	199
Met munt per portie * kcal 87.55 * koolhydraten 2.1 g * eiwitten 1.55 g * vetten 8 g * vezels 0.8 g Zoetzuur per portie * kcal 56.05 * koolhydraten 1.5 g * eiwitten 0.9 g * vetten 5.1 g * vezels 0.8 g	
Paksoi met sesamzaad	200
Per portie * kcal 68.9 * koolhydraten 5.8 g * eiwitten 4.4 g * vetten 2.2 g * vezels 4.2 g	
Geroosterde spitskool	201
Per portie * kcal 281.4 * koolhydraten 5.95 g * eiwitten 9.13 g * vetten 23.88 g * vezels 3.67 g	
Koffieslush	205
Per glas: kcal 0.12 * koolhydraten 0.01 g * eiwitten 0.01 g * vetten 0.01 g * vezels 0.01 g	
Chocolademokkamousse	207
Per portie * kcal 422.2 * koolhydraten 3.7 g * eiwitten 3.65 g * vetten 43.75 g * vezels 0.2 g	
Mascarpone met vruchtenmix	209
Per portie * kcal 238.05 * koolhydraten 4.05 g * eiwitten 3.55 g * vetten 22.6 g * vezels 0.65 g	
Passievruchtcheesecake	211
Per portie * kcal 464.68 * koolhydraten 4.55 g * eiwitten 8.5 g * vetten 45.3 g * vezels 1.7 g	
Chiapudding	213
Per portie, excl. topping * kcal 233.7 * koolhydraten 1 g * eiwitten 6.95 g * vetten 19.55 g * vezels 8.9 g	
Clafoutis met rood fruit	215
Per punt * kcal 118.36 * koolhydraten 1.93 g * eiwitten 4.34 g * vetten 9.94 g * vezels 0.87 g	
Ouderwetse vlaflip	217
Per portie * kcal 575.2 * koolhydraten 4.95 g * eiwitten 13.4 g * vetten 55.95 g * vezels 0.3 g	
Sesamklets kopen met ijs	219
Per stuk incl. ijs * kcal 11.22 * koolhydraten 4.22 g * eiwitten 4 g * vetten 7.44 g * vezels 0.5 g	