

KOSM • S

elke dag gezond
aan tafel

Vezelrijk



70 recepten om
makkelijk meer
vezels binnen
te krijgen

elke dag gezond
aan tafel

Vezelrijk

70 recepten om
makkelijk meer
vezels binnen
te krijgen

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Inleiding 06

Ontbijt

18



Vezelrijke lunches

44



Doordeweekse maaltijden

72



In porties koken en mealpreppen

96



Airfryer

124



Snacks en zoetigheid

150



Opmerkingen bij de recepten 170

Register 171

Inleiding

We leiden allemaal een druk leven en soms is het lastig om er gezonde gewoontes op na te houden. Vooral vezels verdwijnen al snel naar de achtergrond.

Toch levert een vezelrijk dieet tal van gezondheidsvoordelen op.

Daarom zijn deze vezelrijke recepten speciaal bedacht om onze vezelinname te verhogen – zonder dat dit ten koste gaat van de smaak.

Wat zijn vezels?

De term vezels (of ruwvoer, zoals het vroeger werd genoemd) verwijst niet naar een enkele, maar naar een aantal koolhydraten die in de celwanden van planten voorkomen. We dachten jarenlang dat vezels alleen maar dienden om de ontlasting meer volume te geven, maar nieuw onderzoek wijst uit dat ze veel meer doen dan alleen dat.

In tegenstelling tot andere koolhydraten kunnen vezels niet worden afgebroken door de spijsverteringsenzymen, dus komen ze in de dikke darm terecht waar ze worden afgebroken door darmbacteriën, waardoor korte keten-vetzuren ontstaan. Korte keten-vetzuren voeden de cellen in de dikke darm, helpen ontstekingen te verminderen en stimuleren de groei van 'goede' bacteriën, die volgens onderzoek diverse gezondheidsvoordelen bieden die verder gaan dan alleen een gezonde darmflora.

Verschillende soorten vezels dragen op verschillende manieren bij aan een goede gezondheid. Onoplosbare vezels die in voedingsmiddelen zoals tarwezemelen, groenten en volkorenproducten zitten, helpen het voedsel door het spijsverteringsstelsel te gaan en zorgen voor meer volume in de ontlasting, waardoor die soepeler wordt en de stoelgang wordt bevorderd. Oplosbare vezels die in haver, bonen en peulvruchten en sommige soorten fruit en groenten zitten, lossen op in de maag en vormen een dikke substantie die zich bindt aan suikers en cholesterol. Dit helpt het LDL-cholesterolgehalte te verlagen en de opname van suiker te vertragen.



*Verschillende soorten
vezels dragen op
verschillende
manieren bij aan een
goede gezondheid*



Açai bowl

kilocalorieën	387
eiwitten	10g
vezels	12g

Voor 2

Voorbereiden:
5 minuten

400 g gemengde
bosvruchten uit de
diepvries

1 banaan
1 el ahornsiroop
2 el Griekse stijl
yoghurt
2 el amandelpasta

Toppings:

1 banaan, in plakjes
3 el Granola
(zie blz. 23)
1 el kokosvlokken
3 el bosvruchten naar
keuze

1 Pureer het diepvriesfruit, de banaan, ahornsiroop, Griekse yoghurt en amandelpasta in een blender tot een gladde smoothie en verdeel over twee kommen.

2 Garneer met plakjes banaan, granola, kokosnippers en klein fruit en serveer.

Tip Dit is het perfecte ontbijt in de zomer om de dag met genoeg vezels te beginnen.

Als het niet het seizoen voor vers fruit is, zijn bosvruchten uit de diepvries een prima alternatief. Vitaminen gaan niet verloren als ze worden ingevroren, dus net als vers fruit zijn ze een goede bron van vitamine C.



Doorde weekse maaltijden

Deze vezelrijke doordeweekse maaltijden zijn snel en gemakkelijk te bereiden wanneer je weinig tijd hebt. Van taco's met biefstuk tot pasta en noedels, er is altijd wel wat lekkers om te maken na een drukke dag.



Thaise curry met spinazie

kilocalorieën 625
eiwitten 17g
vezels 12g

Voor 4

Voorbereiden
en bereiden:
20 minuten

- 1 el plantaardige of kokosolie
- 3 teentjes knoflook, fijngehakt
- stuk gemberwortel van 2 cm, geschild en fijngehakt
- 2 el Thaise rodecurrypasta
- 300 g zoete aardappels, geschild en in stukken van 3 cm
- 2 blikjes kikkererwten à 400 g, uitgelekt en afgespoeld
- 1 blik kokosmelk à 400 g
- 300 ml groentebouillon
- 2 el sojasaus
- 200 g spinazie sap van 2 limoenen
- 500 g volkoren basmatirijst
- zout

1 Schenk de olie in een hapjespan op middellaag vuur. Bak de knoflook en gember 30 seconden in de olie tot ze lekker geuren. Voeg de Thaise rodecurrypasta toe en bak nog eens 30 seconden.

2 Voeg de zoete aardappels, kikkererwten, kokosmelk, groentebouillon en sojasaus toe. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Laat de curry 15 minuten zachtjes koken, tot de zoete aardappels zacht zijn.

3 Bereid intussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.

4 Roer de spinazie door de curry tot hij net geslonken is. Voeg het limoensap toe en breng op smaak met zout.

5 Verdeel de curry over kommen en serveer met de rijst.

Bewaren De curry kan 3 maanden in de diepvries bewaard worden.

Spinazie is een geweldige bron van foliumzuur dat essentieel is bij het aanmaken van rode bloedcellen en de afgifte van energie.





Bonenburgers

kilocalorieën 420
eiwitten 21g
vezels 7g

Voor 4

Voorbereiden
en bereiden:
20 minuten

1 blik boterbonen à
400 g, uitgelekt en
afgespoeld

1 courgette, geraspt
100 g panko

1 rode ui
½ gesnipperd en
½ in plakjes

2 teentjes knoflook,
geperst

1 el komijnpoeder
½ tl cayennepeper

1 biologisch ei

handvol koriander,
blaadjes grofgehakt
en steeltjes
fijnegehakt

4 hamburgerbroodjes

2 little gems, blaadjes
gescheiden

4 plakken smeltkaas
zout en versgemalen
zwarte peper

plantaardige olie- of
olijfoliespray

Voor erbij:

mayonaise
ketchup

1 Verhit de airfryer 3 minuten voor op 180 °C.

2 Prak intussen in een kom de boterbonen met een vork. Voeg de courgette, panko, gesnipperde rode ui, knoflook, komijnpoeder, cayennepeper, het ei en de korianderblaadjes en -steeltjes toe. Breng royaal op smaak met zout en versgemalen zwarte peper,

3 Vorm er vier burgers van en leg ze in de mand van de airfryer. Spuit ze in met wat olie en bak 7 minuten op 180 °C. Draai de burgers om, spuit er nog wat olie op en bak ze nog eens 5 minuten, tot ze goudbruin zijn.

4 Rooster intussen de hamburgerbroodjes.

5 Smeer de onderkant van de broodjes in met mayonaise en beleg met wat slablaadjes. Leg er een bonenburger, een plakje kaas en wat uienringen op. Smeer wat ketchup op de bovenkant van de broodjes en leg die erop.

Bewaren De burgers kunnen 3 maanden in de diepvries bewaard worden.

Alternatief Vervang de bonen door kikkererwten of kidneybonen.

Boterbonen helpen bij
het verlagen van
cholesterolgehalten en
het verminderen van het
risico op ziekten,
inclusief hart- en
vaatziekten.

Register

Vette paginanummers verwijzen naar afbeeldingen.

A

abrikoos (gedroogd) 60, 98, 122
açai bowl **26**, 27
airfryers 125-149
amandelen 27, 32, 59-60, 130
ansjovis, dressing **70**, 71
appel 20, 146
artisjok
 artisjokkendip 152, **153**
 salade met bonen en artisjokken **58**, 59
asperges 89, 90
aubergineragù met bonenpuree 114, **115**
avocado
 Caesarsalade met boerenkool **70**, 71
 gepofte zoete aardappels **50**, 51
 Mexicaanse eieren **38**, 39
 poké bowl met tofu 64, **65**
 taco's met biefstuk en maïssalsa 82, **83**

B

banaan 27
 banaan-pindakaasmuffins **34**, 35
basilicum 67, 78
beignets, maïs 156, **157**
bessen 27, 32
 crumble van gemengde bessen 168, **169**
bietjes 117
 bietjes-linzensalade **66**, 67
bimi
 gnocchi van flespompoen 106, **107**
 kipsatésalade **54**, 55
 chipotle-maïsribbetjes met broccoli **132**, 133
 gekruid kabeljauw met aardappels **140**, 141
 bleekselderij 85, 114, 122

bloemkoolsteaks met kruidige saus **80**, 81
boekweitpannenkoeken 32, **33**
boerenkool 55
 Caesarsalade met boerenkool **70**, 71
Bombay-aardappels **140**, 141
bonen
 aubergineragù met bonenpuree 114, **115**
 bonenburgers **148**, 149
 bonenchili **120**, 121
 shepherd's pie **84**, 85
 zie ook soorten bonen
boterbonen
 aubergineragù met bonenpuree 114, **115**
 bonenburgers **148**, 149
 Kip, boterbonen en prei uit één pan **88**, 89
 rokerig langzaam gegaard rundersoep **116**, 117
 romige maïs 48, 49
 salade met bonen en artisjokken **58**, 59
broccoli 74
 broccoli-kikkererwtensalade 130, **131**
 pasta met broccolipesto 78, **79**
 zie ook bimi
brood
 bonenburgers **148**, 149
 Caesarsalade met boerenkool **70**, 71
 courgette-sodabrood 28, **29**
 haveremoutbrood **108**, 109
 sandwich met kip-kerrie-kikkererwtensalade 60, **61**
 volkorenbrood **42**, 43
 zie ook pitabroodjes, toast
broodkruim
 gratin van cannellini bonen en prei 138, **139**
 kipschnitzel 146, **147**
 notenbrood 122, **123**
varkensgehaktballetjes met linzen **112**, 113
 zie ook pankō

brownies, zwarte bonen 160, **161**
bulgur, granenbowl met runderkōfte 68, **69**
burgers, bonen **148**, 149

C

Caesarsalade met boerenkool **70**, 71
cannellini bonen
 artisjokkendip 152, **153**
 gratin van cannellini bonen en prei 138, **139**
cashewnoten 74, 114
champignons
 aubergineragù met bonenpuree 114, **115**
 misonoedels met varkensgehakt **92**, 93
 notenbrood 122, **123**
 paddenstoelen op toast 36, **37**
 ragù van worst en champignons **104**, 105
chana dal 118, **119**
cheddar
 bonenchili **120**, 121
courgette-sodabrood 28, **29**
frittata met erwten en spinazie 40, **41**
gratin van cannellini bonen en prei 138, **139**
zadencrackers met artisjokkendip 152, **153**
chiazaad 31
 chiapudding met munt en chocolade **166**, 167
chili, bonen- **120**, 121
chipotle 51
 chipotle-maïsribbetjes met broccoli **132**, 133
chocolade
 banaan-pindakaasmuffins **34**, 35
 brownies van zwarte bonen 160, **161**
 chiapudding met munt en chocolade **166**, 167
 dadel-tahinkoekjes **162**, 163

courgette
 bonenburgers **148**, 149
 courgette-sodabrood **28**, **29**
 linzenplatbroden **56**, **57**
 pasta met sardientjes **62**, **63**
 crackers, zaden **152**, **153**
 crème fraîche **36**, **48**, **71**, **146**
 crumble, gemengde bessen **168**, **169**
 curry
 Thaise curry met spinazie **94**, **95**
 tomaat en kikkererwten **100**, **101**

D

dadels
 carrot cake balletjes **164**, **165**
 dadel-tahinkoekjes **162**, **163**
 granola, **22**, **23**
 ontbijtsmoothie **20**, **21**
 dal, chana **118**, **119**
 dille **63**, **89**, **110**
 dip, artisjokken **152**, **153**
 dipsauzen **154**, **155**
 doordeweekse maaltijden **73-94**
 dressings **52**, **53**
 dukkah **58**, **59**

E

eieren
 banaan-pindakaasmuffins **34**, **35**
 boekweitpannenkoeken **32**, **33**
 brownies van zwarte bonen **160**, **161**
 dadel-tahinkoekjes **162**, **163**
 frittata met erwten en spinazie **40**, **41**
 havermoutbrood **108**, **109**
 kipschnitzel **146**, **147**
 Mexicaanse eieren **38**, **39**
 notenbrood **122**, **123**
 pompoenballetjes **154**, **155**
 erwten **74**, **85**, **86**, **90**
 frittata met erwten en spinazie **40**, **41**

F

feta
 bietjes-linzensalade **66**, **67**
 chipotle-maïsribbetjes met
 broccoli **132**, **133**
 Mexicaanse eieren **38**, **39**
 saladedressing **52**, **53**
 flapjacks **158**, **159**
 flespompoen
 gnocchi van flespompoen **106**, **107**
 pompoen met citroen-
 quinoasalade **52**, **53**
 pompoenballetjes **154**, **155**
 frietjes
 knolselderij **128**, **129**
 zoete aardappel **146**, **147**
 frittata, erwten en spinazie **40**, **41**

G

gehaktballetjes,
 varkensgehaktballetjes met
 linzen **112**, **113**
 gnocchi, flespompoen **106**, **107**
 granaatappelpitjes **55**, **68**, **130**, **141**
 granaatappelsap **117**
 granenbowl met runderkôfte **68**, **69**
 granola, **22**, **23**, **26**, **27**
 gratin, cannellini-bonen en prei **138**, **139**
 Griekse stijl yoghurt
 açai-bowl **26**, **27**
 artisjokkendip **152**, **153**
 banaan-pindakaasmuffins **34**, **35**
 boekweitpannenkoeken **32**, **33**
 gekruide kabeljauw met
 aardappels **140**, **141**
 hummusbowl met kipshoarma **144**, **145**
 rokerige langzaam gegaarde
 rundersoep **116**, **117**
 salade met bonen en artisjokken **58**, **59**
 saladedressing **70**, **71**
 sandwich met kip-kerrie-
 kikkererwtensalade **60**, **61**
 sperziebonen **68**, **77**

taco's met biefstuk en maïssalsa
82, **83**
 tahin-yoghurt **68**, **69**
 gruyère
 frittata met erwten en spinazie
40, **41**
 zadencrackers met
 artisjokkendip **152**, **153**

H

havermout
 carrot cake balletjes **164**, **165**
 crumble van gemengde bessen
168, **169**
 flapjacks **158**, **159**
 granola, **22**, **23**
 havermout met kersen **24**, **25**
 havermoutbrood **108**, **109**
 ontbijtsmoothie **20**, **21**
 overnight oats met mango en
 passievrucht **30**, **31**
 hazelnoten **59**, **106**, **160**
 hummus **67**
 hummusbowl met kipshoarma
144, **145**

K

kaas
 bonenburgers **148**, **149**
 zie ook cheddar; feta; gruyère;
 Parmezaanse kaas
 kabeljauw, gekruide kabeljauw
 met aardappels **140**, **141**
 kappertjes **63**, **81**
 karnemelk **28**
 kastanje, notenbrood **122**, **123**
 kidneybonen
 bonenchili **120**, **121**
 shepherd's pie **84**, **85**
 kikkererwten
 broccoli-kikkererwtensalade **130**, **131**
 Caesarsalade met boerenkool
70, **71**
 curry met tomaten en
 kikkererwten **100**, **101**
 kikkererwten-venkelsoep **110**, **111**
 pasta met broccolipesto **78**, **79**
 sandwich met kip-kerrie-

kikkererwtensalade 60, **61**
 Thaise curry met spinazie 94,
95
 kimchi 64
 gewokte kimchi 74, **75**
 kip
 hummusbowl met kipshoarma
144, 145
 Kip, boterbonden en prei uit één
 pan **88, 89**
 kipsatésalade **54, 55**
 kipschnitzel met
 zoete aardappelfrietjes en
 knolselderijremoulade 146,
147
 sandwich met kip-kerrie-
 kikkererwtensalade 60, **61**
 knolselderij
 knolselderijfrietjes **128, 129**
 knolselderijremoulade 146, **147**
 koekjes, dadel-tahin **162, 163**
 kofte, granenbowl, runderkofte 68,
69
 kokos 23, 27, 164
 kokosmelk 55, 94, 102
 komkommer 60, 145
 kool
 koolrolletjes 98, **99**
 spitskoolpakora's **136, 137**
zie ook rode kool
 koriander
 bonenburgers **148, 149**
 bonenchili **120, 121**
 broccoli-kikkererwtensalade 130,
131
 chipotle-maïsribbetjes met
 broccoli **132, 133**
 gepofte zoete aardappels **50, 51**
 koolrolletjes 98, **99**
 maïsbeignets 156, **157**
 Mexicaanse eieren **38, 39**
 saladedressings 52, **53**
 sandwich met kip-kerrie-
 kikkererwtensalade 60, **61**
 spitskoolpakora's **136, 137**
 taco's met biefstuk en maïssalsa
 82, **83**
 Thaise zalmkoekjes 86, **87**
 kroketjes, pompoen **154, 155**
 kruidige saus **80, 81**

L
 lamsvlees, shepherd's pie **84, 85**
 lijnzaad 159, 168
 linzen
 aubergineragù met bonenpuree
 114, **115**
 bietjes-linzensalade **66, 67**
 bloemkoolsteaks met kruidige
 saus **80, 81**
 koolrolletjes 98, **99**
 linzenplatbroden 56, **57**
 notenbrood 122, **123**
 ragù van worst en champignons
104, 105
 Thaise zalmkoekjes 86, **87**
 varkensgehaktballetjes met
 linzen **112, 113**
 lunch 45-71

M
 maïs
 chipotle-maïsribbetjes met
 broccoli **132, 133**
 maïsbeignets 156, **157**
 Mexicaanse eieren **38, 39**
 misonoedels met varkensgehakt
92, 93
 romige maïs 48, **49**
 taco's met biefstuk en maïssalsa
 82, **83**
 masala-notenmix 126, **127**
 mealpreppen 97-122
 muffins, banaan en pindakaas **34,**
 35

N
 noedels (boekweit)
 misonoedels met varkensgehakt
92, 93
 noedels met crispy tofu **76, 77**
 noten
 boekweitpannenkoeken 32, **33**
 granola, **22, 23**
 haverarmoutbrood **108, 109**
 masala-notenmix 126, **127**
 notenbrood 122, **123**
zie ook amandelen, cashewnoten,
 hazelnoten, walnoten

O
 ontbijtsmoothie 20, **21**
 overnight oats met mango en
 passievrucht **30, 31**

P
 pakora's, spitskool **136, 137**
 paksoi 77, 93
 palmkool, parelgerstrisotto met
 lentegroenten 90, **91**
 panko 149, 155
 pannenkoeken, boekweit 32, **33**
 paprika
 bonenchili **120, 121**
 fritata met erwten en spinazie
 40, **41**
 gewokte kimchi 74, **75**
 hummusbowl met kipshoarma
144, 145
 linzenplatbroden 56, **57**
 zoete aardappelsoup 102, **103**
 zoetzure tofu 142, **143**
 parelgerstrisotto, lentegroenten
 90, **91**
 Parmezaanse kaas
 gnocchi van flespompoen 106,
107
 pasta met broccolipesto 78, **79**
 ragù van worst en champignons
104, 105
 saladedressing **70, 71**
 passata 98, 114
 passievrucht en mango overnight
 oats **30, 31**
 pasta
 broccolipesto 78, **79**
 pasta met sardientjes **62, 63**
 pesto, broccoli 78, **79**
 peterselie (blad)
 bietjes-linzensalade **66, 67**
 bloemkoolsteaks met kruidige
 saus **80, 81**
 granenbowl met runderkofte 68,
69
 hummusbowl met kipshoarma
144, 145
 Kip, boterbonden en prei uit één
 pan **88, 89**
 koolrolletjes 98, **99**

linzenplatbroden 56, **57**
 pasta met sardientjes **62**, 63
 ragù van worst en champignons **104**, 105
 salade met bonen en artisjokken **58**, 59
 saladedressings 52, **53**
 varkensgehaktballetjes met linzen **112**, 113
 pie, shepherd's **84**, 85
 pindakaas
 banaan-pindakaasmuffins **34**, 35
 kipsatésalade **54**, 55
 pitabroodjes
 hummusbowl met kipshoarma **144**, 145
 platbroden, linzen 56, **57**
 poké bowl, tofu 64, **65**
 pompoen met citroen-
 quinoasalade 52, **53**
 pompoenballetjes **154**, 155
 pompoenpitten
 brownies van zwarte bonen 160, **161**
 flapjacks **158**, 159
 masala-notenmix 126, **127**
 overnight oats met mango en passievrucht **30**, 31
 paddenstoelen op toast 36, **37**
 porties bereiden 97-122
 prei 48, 110
 gratin van cannellinibonen en prei 138, **139**
 Kip, boterbonen en prei uit één pan **88**, 89
 puree, bonen 114, **115**

Q
 quinoasalade, pompoen met citroen- 52, **53**

R
 radizzen 64, 86
 ragù
 aubergineragù met bonenpuree 114, **115**
 ragù van worst en champignons **104**, 105
 remoulade, knolselderij 146, **147**

rijst
 bonenchili **120**, 121
 gewokte kimchi 74, **75**
 koolrolletjes 98, **99**
 poké bowl met tofu 64, **65**
 Thaise curry met spinazie 94, **95**
 zoetzure tofu 142, **143**
 risotto, lentegroenten parelgerst 90, **91**
 rode kool 82, 145
 roggebloem 43, 152
 rozijnen 60, 63, 159
 rundvlees
 granenbowl met runderkôfte 68, **69**
 rokerige langzaam gegaarde rundersoep **116**, 117
 taco's met biefstuk en maïssalsa 82, **83**

S
 saladedressings **70**, 71
 salades
 artisjokken en sperziebonen **58**, 59
 bietjes en linzen **66**, 67
 boerenkool en kikkererwten Caesar **70**, 71
 broccoli en kikkererwten 130, 13
 kipsaté **54**, 55
 pompoen met citroen-
 quinoasalade 52, **53**
 wortellinten **46**, 47
 salsa, maïs 82, **83**
 sandwich met kip-kerrie-
 kikkererwtensalade 60, **61**
 saté, kipsatésalade **54**, 55
 sesamzaadjes
 broccoli-kikkererwtensalade 130, **131**
 dadel-tahinkoekjes **162**, 163
 dukkah **58**, 59
 flapjacks **158**, 159
 poké bowl met tofu 64, **65**
 zoetzure tofu 142, **143**
 shepherd's pie **84**, 85
 shoarma, hummusbowl met kipshoarma **144**, 145
 sla (romaine) 55, 149

smoothies, ontbijt 20, **21**
 snacks 151-168
 sodabrood, courgette 28, **29**
 soep
 kikkererwten-venkel 110, **111**
 rokerige langzaam gegaarde rundersoep **116** 117
 zoete aardappel 102, **103**
 sojabonen
 poké bowl met tofu 64, **65**
 Thaise zalmkoekjes 86, **87**
 spinazie
 frittata met erwten en spinazie 40, **41**
 gnocchi van flespompoe 106, **107**
 Kip, boterbonen en prei uit één pan **88**, 89
 ontbijtsmoothie 20, **21**
 sandwich met kip-kerrie-
 kikkererwtensalade 60, **61**
 Thaise curry met spinazie 94, **95**
 zadencrackers met
 artisjokkendip 152, **153**
 spitskoolpakora's **136**, 137

T
 taco's, taco's met biefstuk en maïssalsa 82, **83**
 tahin 77
 dadel-tahinkoekjes **162**, 163
 tahin-yoghurt 68, **69**
 toast
 frittata met erwten en spinazie 40, **41**
 paddenstoelen op toast 36, **37**
 tofu
 noedels met crispy tofu **76**, 77
 poké bowl met tofu 64, **65**
 zoetzure tofu 142, **143**
 tomaten
 bonenchili **120**, 121
 chana dal 118, **119**
 curry met tomaten en kikkererwten **100**, 101
 hummusbowl met kipshoarma **144**, 145
 Mexicaanse eieren **38**, 39
 ragù van worst en champignons **104**, 105

rokerige langzaam gegaarde rundersoep **116**, 117
sandwich met kip-kerrie-kikkererwtensalade 60, **61**
taco's met biefstuk en maïssalsa 82, **83**
zie ook passata

V

varkensvlees
misonoedels met varkensgehakt **92**, **93**
varkensgehaktballetjes met linzen **112**, 113
venkel 63
kikkererwt-venkelsoep 110, **111**
vis
gekruid kabeljauw met aardappels **140**, 141
pasta met sardientjes **62**, **63**
Thaise zalmkoekjes 86, **87**
volkorenbrood **42**, 43

W

walnoten
aubergineragù met bonenpuree 114, **115**
bietjes-linzensalade **66**, 67
boekweitpannenkoeken 32, **33**
carrot cake balletjes 164, **165**
dadel-tahinkoekjes **162**, 163
kikkererwt-venkelsoep 110, **111**
pasta met broccolipesto 78, **79**
pasta met sardientjes **62**, 63
wortellintensalade **46**, 47
witte wijn 90, 113
wok, gewokte kimchi 74, **75**

wortels
aubergineragù met bonenpuree 114, **115**
carrot cake balletjes 164, **165**
kipsatésalade **54**, 55
notenbrood 122, **123**
shepherd's pie **84**, 85
spitskoolpakora's **136**, 137
Thaise zalmkoekjes 86, **87**
wortellintensalade **46**, 47
zoete aardappelsoep 102, **103**
wraps
Mexicaanse eieren **38**, 39
taco's met biefstuk en maïssalsa 82, **83**

Y

yoghurt, 32, 109
zie ook Griekse stijl yoghurt

Z

zaden en pitten 159
zadencrackers met artisjokkendip 152, **153**
zie ook chiazaad, lijnzaad, pompoenpitten, sesamzaadjes, zonnebloempitten
zalm, Thaise zalmkoekjes 86, **87**
zoete aardappel
gekruid kabeljauw met aardappels **140**, 141
gepofte zoete aardappels **50**, 51
shepherd's pie **84**, 85
Thaise curry met spinazie 94, **95**
zoete aardappelfrietjes 146, **147**

zoete aardappelpartjes 134, **135**
zoete aardappelsoep 102, **103**
zoetigheid 151-168
zoetzure tofu 142, **143**
zonnebloempitten
artisjokkendip 152, **153**
courgette-sodabrood 28, **29**
flapjacks **158**, 159
granola, **22**, 23
havermout met kersen 24, 25
overnight oats met mango en passievrucht **30**, 31
zure room 51, 121, 133, 152
zwarte bonen
bonenchili **120**, 121
brownies van zwarte bonen 160, **161**
gepofte zoete aardappels **50**, 51
maïssalsa 82, **83**
Mexicaanse eieren **38**, 39
ragù van worst en champignons **104**, 105

Over de auteurs

Susanna Unsworth is een chef-kok, styliste en schrijfster uit Londen. Ze is opgeleid aan de Leiths School of Food and Wine.

Fiona Hunter is een voedingsdeskundige, schrijfster en presentatrice.

Dankwoord van de uitgever

DK bedankt Fiona Hunter voor haar advies op het gebied van voeding, Rudy Hemming voor zijn hulp bij de foodstyling, Kathryn Glendenning voor het proeflezen en Lisa Footitt voor het samenstellen van het register.



Geniet van lekker eten en laat voeding het werk doen.

Door je te richten op het verhogen van de hoeveelheid vezels en de variatie aan plantaardige producten in je voeding, kun je je darmgezondheid ondersteunen en je cholesterol verlagen.

- 🍏 Eenvoudige, smaakvolle gerechten ontwikkeld in samenwerking met een geregistreerde voedingsdeskundige
- 🍏 Inclusief vezel-, calorie- en eiwitwaarden bij elk gerecht
- 🍏 Praktische voedingstips om je gezondheids- en voedingsdoelen te bereiken

Ook verkrijgbaar:



**KOS
MOS**

NUR 440
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen