

VitaBoost!

Inspiratielijst gezonde combinaties

Wil je wel eens wat anders dan je dagelijkse boterham met kaas tijdens de lunch? Of aardappels, groenten en vlees tijdens het avondeten? In deze tabel staat ter inspiratie op elke regel een combinatie van producten waarmee je een complete maaltijd kunt samenstellen. Zonder uitgebreid te hoeven koken!

Peper en zout staan niet vermeld, die kun je altijd naar smaak toevoegen (net als extra kruiden en specerijen die je er lekker bij vindt).

Kruis eens aan wat je wél lust, maar normaal niet eet. En probeer daar een vitalogische maaltijd van te maken.

Eiwit	Granen/aardappels/noten	Groente/fruit	Smaakmaker
☐ Hüttenkäse	☐ Volkoren crackers	☐ Rucola	☐ Olijven
☐ Geitenkaas	☐ Gekookte volkoren pasta	☐ Avocado, gegrilde paprika	☐ Pesto
☐ Fetablokjes	☐ Volkoren couscous (geweld)	☐ Paprika, lente-uitje	☐ Koriander, komijn
☐ Haring of makreel	☐ Gekookte aardappel	☐ Gesneden uitje, rode paprika	☐ Mayonaise/ augurk
☐ Hangop/yoghurt	☐ Muesli	☐ Sinaasappel	☐ Walnoten
☐ Linzen uit blik	☐ Cashewnoten	☐ Stukjes tomaat	☐ Peterselie
☐ Hangop/yoghurt	☐ Muesli	☐ Sinaasappel	☐ Walnoten
☐ Tonijn	☐ Gekookte zoete aardappel (koud) of volkoren pasta	☐ Sla, kerstomaatjes	☐ Mayonaise, augurk
☐ Kaas	☐ Volkoren mueslibol	☐ Sinaasappel	☐ Stroop
☐ Kidneybonen (blik)	☐ Maïskorrels (blik)	☐ Spinazie	☐ Mexicaanse kruiden (zonder E621)
☐ Parmezaanse kaas	☐ Risotto (gekookt)	☐ Prei, champignons (roergebakken)	☐ Bouillon zonder smaakversterker E621
☐ (Amandel)melk	☐ Haverhout	☐ Appel (of bv bosbessen)	☐ Rozijnen, kaneel
☐ Stukjes kaas	☐ Gemengde noten/zaden	☐ Witlof, appel, sinaasappel	☐ Rozijnen, dressing van mayonaise, yoghurt en sinaasappelsap

☐ Makreel	☐ Roggebrood	☐ Gegrilde paprika	☐ Bieslook, kappertjes
☐ Rauwe ham	☐ Volkoren speltbrood	☐ Appel	☐ Mosterd
☐ Mozzarella	☐ Volkoren broodje	☐ Tomaat	☐ Basilicum, olie, azijn
☐ Geitenkaas	☐ Volkoren wrap/tortilla	☐ Sla, tomaat, avocado	☐ Mexicaanse kruiden (zonder E621), salsa
☐ Kaas	☐ Volkoren boterham	☐ Plakjes tomaat	☐ Mayonaise ipv boter
☐ Pinda's, gekookt ei	☐ Gekookte zilvervliesrijst	☐ Gekookte sperzieboontjes	☐ Sojasaus (zonder E621), gebakken ui
☐ Volkoren Pannenkoek met melk & eieren	☐ Pannenkoek van volkoren boekweitmeel	☐ Gebakken prei, champignons, tomaat	☐ Wat geraspte kaas, peper
☐ Witte bonen	☐ Volkorentoast	☐ Tomatensaus	☐ Peterselie
☐ 1 plakje kipfilet, 1 plak komijnekaas	☐ Dubbele volkoren boterham of broodje	☐ Pluk zuurkool	☐ Mosterd
☐ Hüttenkäse	☐ Volkoren Knäckebröd	☐ Verse fruitsalade	☐ Bieslook
☐ Gehaktballetjes	☐ Volkoren pasta, evt wat brood	☐ Verse tomatensoep	☐ Verse kruiden
☐ Hummus &	☐ Volkoren Pitabroodje	☐ Komkommer	☐ Paar sliertjes rode peper
☐ Cashewnoten	☐ Koude gekookte volkoren bulgur	☐ Erwtjes uit pot, stukjes ananas	☐ Kerrie
☐ (Komijne)kaas of rauwe ham	☐ Roggebrood	☐ Tomaat	☐ Mayonaise of mosterd ipv boter
☐ Gerookte zalm	☐ Volkorenbrood(je)	☐ Kropsla of rucola	☐ Dille, kappertjes, rode ui
☐ Gorgonzola of harde geitenkaas	☐ Volkorentoast	☐ Veldsla, bleekselderij, appel of peer	☐ Honing
☐ Omelet (in reepjes)	☐ Volkoren Mie	☐ Prei, wortel, kool (geroerbakt)	☐ Sojasaus, evt wat gedroogde pepertjes
☐ Geitenkaas (zacht)	☐ Volkoren mueslibol	☐ Tuinkers of rucola	☐ Zongedroogde tomaat
☐ Tonijn uit blik)	☐ Volkoren knäckebröd	☐ Sla, tomaat	☐ Olijven
☐ Gerookte kip	☐ Gekookte volkoren pasta (koud)	☐ Sla, mango	☐ Dressing van mayonaise met appelsap
☐ Gegrilde kip (koud)	☐ Gekookte zoete aardappels (koud)	☐ Courgette en/of tomaat in kleine stukjes	☐ Kappertjes of augurk, peterselie, Crème fraîche
☐ Restje vlees van gisteren	☐ Volkoren wrap	☐ Restje groente van gisteren	☐ Mexicaanse kruiden (zonder E621), salsa
☐ Gegrilde kip (koud)	☐ Gekookte zoete aardappels (koud)	☐ Courgette en/of tomaat in kleine stukjes	☐ Kappertjes of augurk, peterselie, Crème fraîche
☐ Kaasdobbelsteentjes	☐ Walnoten	☐ Gekookte snippers knolselderij, appel, ananas	☐ Rozijnen, dressing van mayonaise, koksroom en kerrie
☐ Blokjes/reepjes ham	☐ Gekookte aardappel	☐ Gesnipperd uitje, doperwtjes, avocado	☐ Kappertjes, mierikswortel (uit een potje), mayonaise
☐ Verkrumelde geitenkaas, evt walnoten	☐ Dobbelsteentjes geroosterd volkoren brood	☐ Eikenbladsla, rucola, cherrytomaatjes	☐ Pijnboompitjes, dressing van olijfolie en balsamico azijn