

JENNIFER & SVEN



# 50x LUNCHEN ZONDER BROOD

\* KLAAR IN 10 MINUTEN \*



**VOEDZAAM  
& SNEL**



**KOSM • S**

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)



kosmos.uitgevers



kosmosuitgevers

© 2019 Kosmos Uitgevers, Utrecht  
Foodfotografie: Jennifer & Sven  
Foto's auteurs: Joshua Rood  
Vormgeving: Femke den Hertog

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7281 9  
ISBN e-book 978 90 215 7282 6  
NUR 893

Dit boek is eerder verschenen onder de titel *Voedzaam & Snel Saladeboek* met ISBN 978 90 215 6545 3

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



8

1. INLEIDING

9

2. WAAR KOMT DE  
SALADE VANDAAN?

10

3. WAAROM EEN SALADE?

Gevarieerd lunchen

Brood versus salade

Minimaal 250 gram groente per dag

Omdat het lekker is

12

4. EEN SALADE, DIE VULT  
TOCH NIET?

13

5. TIPS

14

6. DRESSINGS

17

7. DE RECEPTEN

120

8. SALADEMIXER

123

9. OVER JENNIFER & SVEN



# INHOUD









## 1 INLEIDING

Een salade eten als lunch is lekker en gezond. Een lichaam dat voorzien wordt van alle vitaminen en mineralen, gezonde vetten, voldoende vezels, eiwitten en complexe koolhydraten kan alle processen optimaal laten verlopen. En dat zorgt ervoor dat je lekker in je vel zit. Zo heb je voldoende energie om ook 's avonds na een drukke dag nog een wandeling te maken of te sporten. Combineer dit met een goede nachtrust, niet te veel stress en je voelt je fitter dan ooit!

Op onze website ([www.voedzaamensnel.nl](http://www.voedzaamensnel.nl)) zijn we al langer enthousiast promotor van de salade als lunch. En hoewel we om ons heen zien dat steeds meer mensen deze gewoonte overnemen, zien we ook dat het nog regelmatig moeilijk wordt gevonden. Er zijn veel saladerecepten te vinden, maar welke zijn handig om in een lunchtrommel mee te nemen? Vult dat dan wel goed genoeg? En kost de bereiding niet te veel tijd?

### ONZE DOELSTELLING: GEVARIIEERD LUNCHEN IN NEDERLAND NORMAAL MAKEN.

In dit boek vind je vijftig gezonde, lekkere en simpele saladerecepten voor thuis, op het werk of onderweg. Met praktische recepten en handige tips willen we jou helpen om op een eenvoudige manier gevarieerd te lunchen.

Over een tijdje heb je dit boek niet meer nodig om een salade samen te stellen. Gebruik je het ook niet meer als inspiratie? Geef dit boek dan door aan iemand anders. Zo kan ook jij anderen inspireren om gevarieerder en lekkerder te lunchen!





## WIST JE DAT HET IN VEEL LANDEN IN EUROPA NORMAAL IS OM 'S MIDDAGS UITGEBREID EN GEVARIIEERD TE LUNCHEN?

---

### 2. WAAR KOMT DE SALADE VANDAAN? EEN STUKJE GESCHIEDENIS

Het eten van salade is zo'n 2700 jaar geleden ontstaan in het Romeinse Rijk. Rauwe groenten werden gegeten met een dressing van azijn en olijfolie en geserveerd naast de hoofdmaaltijd. Over het moment waarop de salade gegeten diende te worden, bestond discussie. Hippocrates beweerde dat de salade voorafgaand aan de hoofdmaaltijd gegeten moest worden, omdat de licht verteerbare ingrediënten snel via onze spijsvertering werden verwerkt. Zo werd er ruimte gecreëerd voor de hoofdmaaltijd, die voornamelijk uit vlees bestond. Anderen meenden juist dat de salade na de hoofdmaaltijd gegeten moest worden omdat de azijn in de dressing de smaak van de wijn nadelig beïnvloedde.

Na de val van het Romeinse Rijk zijn salades in grote delen van Europa minder populair geworden. Het eten van rauwe groenten werd slechts om medicinale redenen toegepast. Alleen in het Byzantijnse Rijk bleven de salades onderdeel uitmaken van het standaard eetpatroon. Ook in landen waar periodiek vasten tot het eetpatroon behoorde, stonden rauwe groenten vaker op het menu.

Pas tijdens de Renaissance in de veertiende eeuw werd het gerecht *herba insalata* geherintroduceerd in delen van Europa. Letterlijk vertaald betekent dit 'gezouten kruiden'. *Sal* is het Latijnse woord voor zout.

'Salata' is in Frankrijk vertaald als 'salade'. In Nederland hebben we deze benaming overgenomen. Vermoedelijk zijn we in Nederland rond het jaar 1600 begonnen met het eten van salades.

Tegenwoordig bestaan salades niet meer alleen uit rauwe groenten. Vrijwel alle voedingsmiddelen kunnen in een salade gebruikt worden. Er zijn zelfs vele variaties te vinden waar helemaal geen rauwe groenten in gebruikt worden. De recepten in dit boek hebben allemaal een basis van rauwe groente.







---

## 7. DE RECEPTEN

- De recepten zijn voor één persoon maar je kunt de ingrediënten eenvoudig vermenigvuldigen naar het gewenste aantal personen.
- De energiebehoefte is per persoon verschillend en hangt af van je lengte, beroep en hoeveelheid beweging. Wij zijn uitgegaan van gemiddelde portiegroottes. Is een salade uit dit boek voor jou net iets te veel of te weinig, pas dan de hoeveelheid aan naar eigen behoefte.
- Was groente en fruit voordat je ze in een salade gebruikt. Dit kun je van tevoren doen of, als je de mogelijkheid hebt, op locatie.
- We zijn ervan uitgegaan dat je bij de bereiding van je salade beschikt over een mes en snijplank en een plek waar je de salade kunt bereiden. Is dit niet het geval, bijvoorbeeld omdat je onderweg bent of omdat je deze mogelijkheid niet hebt op je werk, voeg dan de voorbereiding én de bereiding uit het recept samen en bereid de hele salade thuis voor. Bewaar dressings altijd in een apart bakje en voeg deze aan je salade toe voordat je gaat eten. Vergeet niet een vork mee te nemen!
- Heb je de salade helemaal thuis voorbereid? Bewaar hem niet langer dan een dag. Het liefst in de koelkast, een koeltas of kleine koelbox. Sommige ingrediënten verkleuren snel, zoals avocado, waardoor je salade er minder smakelijk uitziet.
- We hebben alle salades, voor de foto, op een bord opgemaakt, maar ze zijn ook direct uit een lunchbox te eten.
- Alle noten zijn ongezoeten.
- Alle groenten zijn vers, tenzij anders vermeld.
- Alle peulvruchten zijn voorgekookt en direct te gebruiken.
- Onze voorkeur gaat uit naar biologische producten.
- Alle salades zijn gefotografeerd zonder dressing, per recept geven we een suggestie voor een dressing die wij lekker vinden. Natuurlijk kun je hierin variëren.
- Je kunt de gebruikte groene slasoorten gemakkelijk vervangen door andere.
- Gegrilde aubergine of pompoen zijn heerlijk en voedzaam in je salade, maar kosten meer tijd om te bereiden. Dit soort ingrediënten kom je dan ook niet tegen in dit boek. Heb je wel meer tijd? Ga dan eens naar [www.voedzaamensnel.nl](http://www.voedzaamensnel.nl) en kijk in de categorie 'salades'. Met salades kun je eindeloos variëren!

# RUCOLA

## MET PEER EN BLAUWE KAAS



### DIT HEB JE NODIG

- 30 G WALNOTEN
- 45 G ZACHTE BLAUWE KAAS
- ½ KOMKOMMER (150 G)
- 1 PEER
- 25 G RUCOLA

### DRESSING

- ½ EL EXTRA VERGINE
- OLIJFOLIE
- ½ EL BALSAMICOAZIJN
- GROVE PEPER



DRUIVEN

### TIP:

vervang de peer door rode druiwen.

### ZO MAAK JE HEM:

#### Voorbereiding

Doe de walnoten en blauwe kaas in een bakje, doe ze samen met de andere ingrediënten in een lunchbox.

#### Bereiding

Snijd de komkommer in blokjes. Snijd de peer in vieren, verwijder het klokhuis en snijd het vrucht vlees in stukken. Scheur de blauwe kaas in stukken en voeg ze samen met de andere ingrediënten. Giet de dressing eroverheen.



LUNCHBOX



WALNOTEN





# BOERENKOOL

## MET SINAASAPPEL, TOMAAT EN AVOCADO



### DIT HEB JE NODIG

80 G BOERENKOOL

(3 STRENGEN)

2 TOMATEN

1 AVOCADO

1 SINAASAPPEL

8 G AMANDELSCHAAFSEL

### DRESSING

2 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE

1 EL BALSAMICOAZIJN

GROVE PEPER

ZEEZOUT

### ZO MAAK JE HEM:

#### *Voorbereiding*

Leg de ingrediënten in een lunchbox, doe het amandelschaafsel in een apart bakje in de lunchbox.

#### *Bereiding*

Snijd de harde kernen uit de boerenkoolstrengen en snijd de boerenkool vervolgens in grove stukken. Snijd de tomaten in blokjes. Snijd de avocado doormidden tot aan de pit, draai de helften van elkaar en wip de pit eruit. Snijd het vruchtvlees in de schil in blokjes en lepel deze eruit. Snijd de schil van de sinaasappel en snijd het vruchtvlees in blokjes. Leg de tomaat, avocado en sinaasappel op de boerenkool, strooi er amandelschaafsel overheen en voeg de dressing toe.





# MANGO salade

MET CASHEWNOTEN EN KIEMGROENTE



## DIT HEB JE NODIG

40 G CASHEWNOTEN  
1 KLEINE MANGO  
½ KOMKOMMER  
70 G TAUGÉ  
30 G PITTIGE KIEMGROENTEN  
(OP DE FOTO: RODE EN  
GROENE RADIJSKIEMEN)

## DRESSING

1 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE  
SAP VAN ½ LIMOEN  
ZEEZOUT



voeg een kwart gesnipperde rode peper toe aan de dressing.

## ZO MAAK JE HEM: Voorbereiding

Doe de cashewnoten in een apart bakje en leg dit met de rest van de ingrediënten in een lunchbox.

## Bereiding

Schil de mango, snijd het vruchtvlees van de pit en snijd dit in blokjes. Snijd de komkommer ook in blokjes en meng die met de mango, de cashewnoten en de taugé. Giet de dressing over de salade en voeg vervolgens de kiemgroenten toe.



LUNCHBOX



NR  
45



---


In de zomer van 2015 lag ons tweede boek, *Gezond leven doe je zo!* in de boekhandel. Dit boek bevat onze visie op gezond leven, honderd heerlijke recepten, handige boodschappenlijstjes en meer.


We kregen steeds vaker de vraag of we de recepten van onze website ook in een boek wilden uitbrengen. Dat hebben we gedaan. Niet allemaal, maar wel de honderd populairste recepten. En wat een leuk boek is dat geworden: *De 100 populairste recepten van Voedzaam & Snel*. Het is fantastisch om te zien hoe vaak recepten door jullie worden gemaakt. Sommige recepten zijn online al meer dan 200.000 keer bekeken!


Inmiddels bezoeken dagelijks ruim 15.000 mensen Voedzaam & Snel en wordt Sven vaak gevraagd als foodfotograaf. We komen tijd tekort voor alle leuke ideeën die we hebben. Er wordt ons weleens gevraagd waar we de creativiteit vandaan halen om steeds weer nieuwe recepten te bedenken. Een antwoord op die vraag hebben we eigenlijk niet. Alle positieve reacties en lieve mailtjes stimuleren ons enorm om gewoon door te gaan met het bedenken van gezonde gerechten én het schrijven van nieuwe boeken!


Ons nieuwste boek heb je nu in handen, met 50 gezonde salades voor thuis, op het werk en onderweg. En daarmee zijn we weer een stapje dichterbij ons nieuwste doel: gevarieerd lunchen in Nederland normaal maken.


Wil je ons iets vragen of een berichtje sturen? Dan kan dat via [info@voedzaamensnel.nl](mailto:info@voedzaamensnel.nl). Maar je kunt natuurlijk ook een berichtje achterlaten bij een recept op onze website of via social media:

 [voedzaamensnel](#)

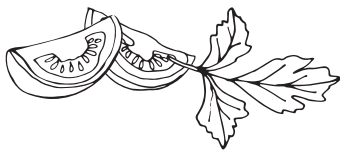
 [voedzaamensnel](#)

 [voedzaamensnel](#)

 [voedzaamensnel](#)

 [voedzaamensnel](#)







## Lunchen zonder brood was nog nooit zó makkelijk

Uitgekeken op die eeuwige boterham tijdens de lunch? Of wil je meer groenten eten op een dag? Met dit boek maak je in slechts 10 minuten een lekkere lunch zonder brood! De verse en kleurrijke salades zijn ideaal voor thuis, onderweg en op kantoor. De 50 recepten zijn simpel en verrassend en zitten boordevol gezonde ingrediënten. Zo wordt lunchen behalve lekker, ook gezond!

Jennifer & Sven zijn de oprichters van de populaire website [voedzaamensnel.nl](http://voedzaamensnel.nl).

Eerder schreven ze *Het Groene Smoothie Boek*, *Gezond Leven doe je zo!* en *De 100 populairste recepten*.

‘Het leuke aan dit boek vind ik de tips die de auteurs geven. Welk eetgerei je bijvoorbeeld mee moet nemen als je de salade op je werk maakt, maar ook de alternatieven voor als je een ingrediënt niet lust of als het bijna niet te krijgen is door het jaargetijde.’  
– Gezondheid&Co



**KOS  
M•S**

NUR 893  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen