

JENNIFER & SVEN



meer
**50X LUNCHEN
ZONDER BROOD**

* SNELLE SALADES, SOEPEN & WRAPS *



**VOEDZAAM
& SNEL**

meer
**50X LUNCHEN
ZONDER BROOD**

✦ SNELLE SALADES, SOEPEN & WRAPS ✦

JENNIFER & SVEN

**VOEDZAAM
& SNEL**

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



8 INLEIDING

WRAPS 10

38 SALADES

rauwkost 66

74 SOEPEN

OMELETTEN 100

112 *smoothies*

OVER JENNIFER EN SVEN 122

124 REGISTER





1. INLEIDING

Voedzaam en gevarieerd lunchen. Het draagt bij aan jouw gezondheid en het is hartstikke lekker. Met de 50 gezonde recepten in dit boek willen we jou helpen om ook gevarieerd te lunchen. De recepten zijn verrassend lekker en simpel om te maken.

50 VERRASSEND LEKKERE EN SIMPELE RECEPTEN OM GEVARIIEERD TE LUNCHEN

NOG MEER VARIATIE

Dit boek is het vervolg op *50x lunchen zonder brood*. Misschien heb je dat boek al in huis en weet je dat het vol staat met heerlijke saladerecepten die snel klaar zijn. Dat salades meer zijn dan 'knagen op een blaadje sla' en hartstikke goed vullen, heeft dat boek wel bewezen. Maar er is behoefte aan nog meer variatie! Bij ons én bij jullie. Om tijdens de lunch de standaard boterham te vervangen kun je meer dan een salade eten. We hebben daarom naast een aantal compleet nieuwe saladerecepten ook wraps, omeletten, soepen en smoothies toegevoegd.

WRAPS, OMELETTEN EN SOEPEN ALS LUNCH

Wraps zijn eigenlijk salades in een pakketje. Ze zijn nog makkelijker mee te nemen dan een salade; oprollen, folie eromheen en opeten waar en wanneer dat jou uitkomt. Omeletten zijn eiergerechten die we aanvullen met groenten: super voedzaam en lekker. Je kunt een omelet warm eten, maar afgekoeld zit hij ook vol smaak.

Een soep vergt, hoewel de soeprecepten in dit boek super easy zijn, iets meer tijd. Maar het voordeel van een soep is dat je eenvoudig meerdere porties kunt maken en die kunt invriezen. Zo heb je ook op dagen dat je niets had voorbereid of je koelkast leeg is, een gezonde lunch binnen handbereik.



WAAROM LUNCHEN ZONDER BROOD?

Er is niets mis met een goede volkoren boterham, maar iedere dag brood eten staat variatie in de weg. Dit maakt het brood zelf niet ongezond, maar het draagt er wel aan bij dat we niet genoeg verschillende voedingsstoffen binnenkrijgen. Gevarieerd lunchen met groente, fruit, noten, peulvruchten, eieren, zaden, granen, vis en zuivel zorgt ervoor dat jouw lichaam optimaal kan functioneren. Het is dus niet alleen hartstikke lekker om de recepten uit dit boek te maken, je zorgt tegelijkertijd goed voor je lichaam.

DE RECEPTEN

- De recepten in dit boek zijn voor één persoon, tenzij anders vermeld
- In de wraprecepten gebruiken we steeds twee wraps; dat is bedoeld als lunch voor één persoon
- Alle gebruikte groenten zijn vers, tenzij anders vermeld
- Alle noten zijn ongezoeten
- Alle peulvruchten zijn voorgedroogd en direct te gebruiken (wel even afspoelen)
- Je kunt gebruikte slasoorten vervangen door een slasoort naar keuze
- Sommige ingrediënten zijn typische seizoensproducten, vervang ze door een soortgelijk product als het niet het juiste seizoen is
- De energiebehoefte is per persoon verschillend en hangt onder andere af van je lengte en hoeveelheid beweging. Is een lunchgerecht voor jou net iets te weinig of te veel, pas de hoeveelheden dan aan jouw behoefte aan
- Wil je soep invriezen, doe dit dan per portie in een goed afsluitbaar bakje

Heb je vragen of wil je iets kwijt over de recepten? Stuur dan een mailtje naar info@voedzaamensnel.nl





VOLKOREN WRAPS

MET PIKANTE hummus, AMSTERDAMSE
 RAUWKOST, EEN GEKOOKT eitje EN RUCOLA

ZO MAAK JE HET

Kook het ei in ca. 10 minuten hard. Leg de wrap op een bord en besmeer met de hummus. Leg de helft van de rauwkost en de rucola op de wrap. Laat het ei schrikken onder koud stromend water en pel het. Snijd het ei in plakjes en leg de helft van de plakjes op de groenten. Vouw de wrap dicht. Herhaal met de tweede wrap.

DIT HEB JE NODIG

- 1 EI
- 2 VOLKORENWRAPS
- 4 EL PIKANTE HUMMUS
- 150 G RAUWKOST MET AMSTERDAMSE UITJES
- 35 G RUCOLA



TIP

Maak zelf rauwkost met Amsterdamse uitjes, het recept vind je op blz. 69.

NR
01



SALADES

Een salade is heerlijk als lunch. Maar welke salades zijn handig om mee te nemen? In deel 1 van *50x lunchen zonder brood* gaan we dieper in op de salade als lunch. In dat boek vind je 51 saladerecepten om precies te zijn. We hebben voor dit boek (deel 2) dertien compleet nieuwe saladerecepten bedacht. Laat je verrassen door de heerlijke smaakcombinaties!

Wil je een salade meenemen? Bereid hem dan thuis voor, maar bewaar de dressing in een apart bakje en voeg deze pas toe als je de salade gaat eten. Zo blijft je salade langer knapperig. Bij een couscous-, pasta- of rijstsalade is het juist precies andersom: voeg de dressing direct toe, zodat de smaken goed intrekken.



LINZEN SALADE

MET APPEL, *feta* EN
AMSTERDAMSE UITJES

DIT HEB JE NODIG

- 1 APPEL
- 2 MIDDELGROTE AUGURKEN
- 6 AMSTERDAMSE UITJES
- 50 G FETA
- 200 G LINZEN (UITLEK-
GEWICHT)
- 25 G EIKENBLADSLAMELANGE

VOOR DE DRESSING

- 1 EL EXTRA VERGINE OLIJFOLIE
- ½ EL CITROENSAP
- ZOUT

ZO MAAK JE HET

Schil de appel en rasp het vruchtvlies tot aan het klokhuis met een grove rasp. Snijd de augurken in plakjes en snijd de Amsterdamse uitjes in partjes. Snijd de feta in blokjes. Spoel de linzen af en laat ze uitlekken. Meng alle ingrediënten voor de salade in een saladekom. Meng de ingrediënten voor de dressing in een kommetje en schep de dressing door de salade.





HOLLANDSE RAUWKOST *salade*

VOOR 6 PORTIES

DIT HEB JE NODIG

½ WITTE KOOL
400 G WINTERPEEN
1 RODE PAPRIKA
50 G ROZIJNEN
2 EL NATUURAZIJN
ZOUT

ZO MAAK JE HET

Snijd de witte kool in dunne reepjes tot je bij de kern bent. Gooi de kern weg. Schrap de wortels, snijd de uiteinden eraf en schaf de wortels met een mandoline in dunne plakjes. Snijd vervolgens reepjes van de plakjes. Snijd de rode paprika in hele kleine blokjes. Doe alle ingrediënten in een schaal en meng ze. Bewaar de rauwkost in een afgesloten bakje in de koelkast.





POMPOEN gemberSOEP

VOOR 4-6 PORTIES

DIT HEB JE NODIG

2 BIOLOGISCHE POMPOENEN
3 WINTERPENEN (200 GR)
20 G VERSE GEMBERWORTEL
OLIJFOLIE, OM IN TE BAKKEN
2 TL KOMIJNPOEDER
2 EL OLIJFOLIE
1 L KOKEND WATER
20 G BOUILLONPOEDER
400 ML KOKOSMELK
2 EL NATUURAZIJN
ZOUT

ZO MAAK JE HET

Snijd de pompoenen doormidden. Verwijder de zaadlijsten met een lepel en snijd het vruchtvlees in blokjes. Snijd de winterpenen in plakjes. Schil de gemberwortel en snijd hem klein. Zet een soeppan op middelhoog vuur, doe een scheutje olijfolie in de pan en bak de pompoen en de wortel 5-10 minuten. Voeg de gember en het komijnpoeder toe en schep alles om. Voeg vervolgens het kokende water en het bouillonpoeder toe. Draai het vuur laag en kook de soep 20 minuten. Pureer de soep met een staafmixer of in een blender en roer de kokosmelk erdoorheen. Wil je de soep gelijk eten, verwarm de kokosmelk dan nog even mee. Breng de soep op smaak met de azijn en een beetje zout.



TIP

Voeg geroosterde pompoenpitten toe.

Je hoeft de pompoen niet te schillen.



NR
30







OVER JENNIFER & SVEN

Sinds 2013 bedenken we gezonde recepten die makkelijk en snel te bereiden zijn. Geen poespas of moeilijk verkrijgbare ingrediënten. Echte no-nonsense recepten die je helpen om gezond te eten in een druk leven.

Dit doen we op onze website www.voedzaamensnel.nl, op Instagram (@voedzaamensnel), op YouTube (/voedzaamensnel) en in onze boeken. *50x lunchen zonder brood deel 2* is het zevende boek dat we samen hebben gemaakt. En er zullen er absoluut nog meer volgen!

Daarnaast worden we ingehuurd als content creators: Jennifer als copywriter, receptontwikkelaar en presentatrice, Sven als professioneel food-, portret- en lifestylefotograaf. Mooie dingen creëren is wat we het liefste doen!

Jennifer heeft hiernaast een baan als community manager bij Big Green Egg Europe, een mooi merk waar zowel Jennifer als Sven voor altijd aan is verknocht. Een groen hart, noemen ze dat.

Naast businesspartners zijn we ook privé een stel, al bijna 18 jaar. We hebben twee kinderen: een dochter van 5 en een zoon van 1, Ella & Otis. Een genot en een zegen, maar zo nu en dan ook intensief in ons drukke leven.

Hoe we dit allemaal met elkaar combineren? Dat weten we zelf soms ook niet. Regelmatig trekken we de conclusie dat het niet te doen is. En vervolgens gaan we toch weer door. We halen voldoening uit de projecten die we afronden en voelen ons soms rot om de dingen waar we niet aan toe komen. Er zijn altijd ideeën en plannen, maar tijd voor je gezin is minstens zo belangrijk. Kortom, we hebben net zo'n hectisch leven als menig ander. Wat ervoor zorgt dat we precies weten waar jullie, als het op recepten aankomt, behoefte aan hebben. Echt eenvoudige en snelle recepten die gezond én lekker zijn.

Heb je een vraag, een idee, een verzoek of wil je gewoon iets kwijt? Stuur dan een mailtje naar info@voedzaamensnel.nl of start een chat via [Instagram.com/voedzaamensnel](https://www.instagram.com/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?

50x meer lunchen zonder brood is de opvolger van de bestseller van Voedzaam & Snel. Jennifer en Sven geven je nog meer inspiratie voor de lunch zonder brood, to go of @home.

Goedgevulde soepen, lekkere wraps, tortilla's vol groenten en andere gerechten, stevig en licht, warm en koud. Voor een gezonde, voedzame en snelle lunch die je genoeg energie geeft voor de hele middag!

Jennifer & Sven zijn de oprichters van de populaire website voedzaamensnel.nl.

Eerder schreven ze o.a. *50x lunchen zonder brood*, *50 x avondeten zonder vlees* en *Het Groene Smoothieboek*.



**KOS
MOS**

NUR 893
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen