

energy food





MARIET SEGERS

energy food

GEZONDE EN SLANKE VOEDING VOOR DE HELE DAG

InfraLigne[®]
fit- en gezondheidscentrum

Inhoud

INLEIDING

8

RECEPTEN

29

ONTBIJT

29

Amerikaanse ontbijtpannen-koekjes, de gezonde versie	30
Havermout met blauwe bessen	31
Quinoa met fruit, noten en zaadjes	32
Havermout-appeltaart uit de oven	34
Plattekaas en kokosmelk met fruit	36
Groene ontbijtfrittata	38
Rogge-haverpannenkoeken met appel en rozijnen	39
Gepocheerd ei met pancetta en speltbrood	40
Havermoutwafels met appel	42

SOEPEN, SALADES, HAPJES, LUNCHES & VOORGERECHTEN

43

Maaltijdsoep met linzen	44
Wortel-gembersoep	46
Salade met asperges	47
Preipannenkoekjes met salade	48
Sushi van avocado en zalm	50
Shashuka	52

Snelle frittatamuffins	53
Gevulde avocado uit de oven	54
Regenboog lenterolletjes	56
met zoetzure Orange Oolongsaus	
Wraps met kip-kerrie	58
Salade in een mason jar	60
Hummus	61
Broodbeleg van het huis	62
Surimisalade	
Zalmsalade	
Kruidenkaas	
Lentesalade	
Smossalade	
Hapje met zalm en forel	64
Quinoasalade	66
Pindakaasdip met rammenas	68
Surimi met avocado, witlof en tomaat	69
Toast met tapenade en spinazie	70
Courgetterolletjes met amaranth en groenten	72

HOOFDGERECHTEN

74

Kalkoen met appel en een salade van venkel, veldsla en granaatappel	75
Courgettespaghetti met guacamole	76
Quiche	78
Snelle zalmfilet	79
Koude zomerse lasagne	80

Pizza met spinaziekorst en topping van kip	82	Kabeljauw met chimichurri en puree van zoete aardappelen	108
Pasta pesto op een kwartier	84	Rundsburger met mango-limoen-dressing en geroosterde groenten	110
Pastasalade met appel en noten	86	Aubergine met lamsgehakt	112
Auberginetorentjes met pesto	88	Varkenshaasje met savooikool en pastinaak-aardappelpuree	113
Knolselderijrolletjes met blauwe kaas	87	Stoofpotje met wildgehakt, paddenstoelen en pompoen	114
Veggieburgers met tomatensalade en oesterzwammen	90		
Kip met geroosterde groenten en couscous	92	NAGERECHTEN,	116
Penne met spinazie, champignons en romanesco	93	TUSSENDORTJES & DRANKJES	
Kabeljauw met prei en een mosterdsaus	94	Brownies	117
Wrap met avocado en een heerlijke salade	96	Chunky Monkey-'ijs', maar dan anders	118
Volkorenspaghetti met kalkoen, champignons en Boursinsaus	97	Fris gember-limoendrankje	120
Witte bonen met merguez	98	Energiesmoothie	122
Kip met groenten uit de wok, kerriesaus en volle rijst	100	Powersmoothie	123
Volkorencouscous met tofoe	101	Yoghurtijs met bosvruchten en coulis	124
Wraps met kip en knoflookdressing	102		
Kip met mozzarella, romige spinazie en peterselieaardappelen	104	INDEX	126
Quinoaburgers met een mediterrane salade	106		
Varkenshaasje met warme winterse groenten	107		





Inleiding

JE ELKE DAG ENERGIEK EN VOL LEVEN VOELEN, DAT WILLEN WE ALLEMAAL. DE HOEVEELHEID ENERGIE WAAROVER WE BESCHIKKEN, HANGT VOOR EEN GROOT DEEL AF VAN WAT WE ETEN. ALS JIJ JE MOTOR DE JUISTE ENERGIE GEEFT, BLIJFT HIJ LANG EN GESMEERD LOPEN. MET DE FOUTE ENERGIE DURFT HIJ ECHTER AL EENS SPUTTEREN.

Vergelijk de energie die je in je lichaam stopt met een vuurtje. Als je het vuur aansteekt met een vel papier, brandt dat snel en hevig, maar na een korte tijd blijft er niet veel meer over dan een hoopje koude as. Stook je daarentegen met stevige blokken brandhout, dan blijft het vuur urenlang smeulen en warmte geven. Met de juiste, langzaam brandende voedingsstoffen kun jij je een hele dag energiek voelen.

Voor mensen die willen afslanken is die energiebalans heel belangrijk. Het komt erop aan om niet te veel, maar zeker ook niet te weinig te eten. Als je gezonde voedingsmiddelen eet die traag verbranden en je beweegt voldoende, is je energiebalans optimaal. Mensen die een paar kilo's kwijt willen eten vaak te weinig in de hoop op die manier het afslankproces te versnellen. Maar zo werkt het niet. Als je lichaam te weinig energie krijgt, gaat het in overlevingsmodus en zal je

verbranding trager verlopen. Daarom dat je op termijn aankomt van crashdiëten in plaats van af te vallen.

Jouw lichaam heeft een unieke energiebehoefte. Als je een grote reus bent die veel sport, heb je waarschijnlijk meer energie nodig dan een fijn elfje. Mensen met meer spiermassa zullen bovendien gemakkelijker voedingsstoffen verbranden dan mensen met een grotere vetmassa.

In dit boek geven we je een heleboel recepten die ervoor zorgen dat je lang energie kunt putten uit wat je eet. Het vuurtje blijft gelijkmatig smeulen zodat je geen honger krijgt. In combinatie met beweging is dat de beste manier om een gezond gewicht te bereiken en te behouden.



De energieleveranciers van je lichaam

JE DAGELIJKSE VOEDING MOET ALLE STOFFEN BEVATTEN DIE JE LICHAAM NODIG HEEFT. DIE VOEDINGSSTOFFEN ZIJN ONDERVERDEELD IN DRIE GROTE GROEPEN: KOOLHYDRATEN, PROTEÏNEN EN VETTEN. HET KOMT EROP AAN OM DE GOEDE VOEDINGSSTOFFEN TE KIEZEN DIE JE LANG ENERGIE GEVEN EN ZE IN DE JUISTE PORTIES TE ETEN.

Koolhydraten worden ook wel suikers genoemd. Ze zijn de basis van ons voedingspatroon en maken 55 tot 75% uit van de dagelijkse voedselinname. Een gram koolhydraten bevat 4 kcal.

Vooraf de glucose uit koolhydraten is belangrijk voor je lichaam. Het fungeert als bouwsteen voor alle weefsels en je zenuwstelsel is er zelfs volledig afhankelijk van. Je hersenen hebben constant een dosis glucose nodig om te functioneren. Een dieet waaruit alle koolhydraten geschrapt worden, is geen goed idee.

Maar het ene koolhydraat is het andere niet. Je hebt vast al gehoord van 'snelle' en 'trage' koolhydraten. Daarmee wordt de snelheid aangegeven waarop je lichaam ze verwerkt. Snelle koolhydraten vind je in koekjes, snoep,

frisdrank en voeding waaraan suiker is toegevoegd, maar ook in witte pasta, wit brood en witte rijst. De suikers uit deze voedingsmiddelen worden snel verteerd. Daardoor stijgt het glucosegehalte in je bloed en gaat je bloedsuikerspiegel de hoogte in. Ongeveer een halfuur later is de suikerpiek over. Sterker zelfs, je bloedsuikerspiegel is nog lager dan voorheen en je hebt het gevoel dat je iets zoets moet eten om er weer bovenop te geraken. Zo zet je de hele cyclus weer in gang. In een gezond eetpatroon probeer je pieken en dalen in je bloedsuikerniveau te vermijden en kies je het best voor trage koolhydraten uit groenten, peulvruchten, volkorenproducten en fruit. Die verteren langzaam en laten de suikers traag vrij. Het vuurtje in je lichaam blijft lekker lang smeulen, je blijft verzadigd en beschikt constant over energie.

Er is nog een voordeel. In groenten en fruit zitten veel voedingsvezels. Die verteren niet en geven geen energie, maar ze zorgen er wel voor dat je maag trager leeg geraakt. De glucose komt trager in je bloedstroom terecht waardoor je bloedsuikerspiegel laag blijft. De vezels zorgen er bovendien voor dat je minder snel honger krijgt. Daarom eet je

het best een flinke portie groenten bij elke maaltijd en neem je bij voorkeur een stuk fruit als tussendoortje.



Eiwitten of proteïnen zijn net als koolhydraten belangrijke bouwstenen voor je lichaam. Ze bevatten de aminozuren die ons lichaam zelf niet kan aanmaken. 10 % van je dagelijkse energiebehoefte moet uit proteïnen komen. Je vindt ze in mager vlees, vis, kaas, brood, granen, peulvruchten, quinoa en soja. Als je te weinig eiwitten eet, ben je minder goed bestand tegen ziekten en voel je je minder fit.

TIP

Quinoa is een van de weinige voedingsstoffen die alle essentiële aminozuren bevat die je lichaam zelf niet kan aanmaken. Het is daarom slim om aardappelen en rijst af en toe te vervangen door dit 'wondergraan' uit de Andes. In dit boek vind je een aantal lekkere recepten met quinoa.





Moeilijkheidsgraad: Kooktijd:  20 minuten

Recept: Mieke Camerlynck

Quinoa met fruit, noten en zaadjes

VOOR 4 PERSONEN

200 g quinoa, ongekookt

4 abrikozen

4 rijpe nectarines

16 aardbeien

20 noten naar smaak

2 eetlepels chiazaadjes

400 g magere yoghurt (Griekse yoghurt, geitenyoghurt of kefir)

16 blaadjes munt

Doe de quinoa in een kookpot met een dubbele hoeveelheid water en kook, in ongeveer 15 minuten gaar (of volgens de aanwijzingen op de verpakking). Giet eventueel overtollig water weg en laat afkoelen.

Spoel de abrikozen, de nectarines en de aardbeien en snijd ze in stukjes.

Verdeel het fruit met de noten, de chiazaadjes en de yoghurt over ontbijtkommen. Doe er de quinoa bij en werk af met muntblaadjes.

'Bij Infraligne leren we de mensen de basis van een gezonde voeding en dat is noodzakelijk. In onze huidige wereld krijgen we heel veel gemengde signalen over wat gezond eten is en zien veel mensen door het bos de bomen niet meer. Bovendien worden we overspoeld door reclameboodschappen die ons aanzetten tot ongezonde keuzes. Zodra mensen de basis onder de knie hebben, zien we dat ze graag willen variëren. Dan zijn recepten waarin nieuwe of minder bekende ingrediënten gebruikt worden altijd welkom.'

MIEKE CAMERLYNCK, DIËTISTE INFRALIGNÉ IEPEER

TIP

Kook de quinoa de avond van tevoren. Op die manier is je ontbijt nog sneller klaar.



ONTBIJT

Moeilijkheidsgraad: 

Kooktijd:  30 minuten

Recept: Tina Somers

Havermout-appeltaart uit de oven

VOOR 1 PERSOON

40 g havermout
150 ml amandelmelk
1 theelepel chiazaadjes
1 theelepel lijnzaad
1 zoete appel
10 g rozijnen
kaneelpoeder

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Meng de havermout met de amandelmelk en de zaadjes.

Rasp de appel en snijd de rozijnen in twee. Doe ze bij het mengsel en roer er naar smaak kaneelpoeder door.

Schep in een ovenvast schaaltje en bak 25 minuten in de oven. Zet de laatste 2 minuten de ovengrill aan voor een krokant korstje. Eet het warm op.

'Ik maak deze taartjes meteen als ik uit bed kom. Terwijl ze in de oven staan, neem ik een douche en kleeid ik me aan. Als ik weer in de keuken kom, geurt het heerlijk. Dit is voor mij het perfecte ontbijt om de dag een beetje feestelijk te beginnen.'

TINA SOMERS

TIP

Wie van zoet houdt, kan eventueel wat stevia toevoegen, maar in principe zijn de zoetheid van de appel en de rozijntjes voldoende. Als je licht gezoete amandelmelk (bijvoorbeeld van Alpro) gebruikt, heb je geen zoetmiddel nodig.

De taartjes zijn een super doordeweeks ontbijt, maar je kunt ze ook goed serveren bij een feestelijke brunch.



Moeilijkheidsgraad: 

Kooktijd:  10 minuten

Recept: Wendy Deschutter

Plattekaas en kokosmelk met fruit

VOOR 4 PERSONEN

4 bananen
4 eetlepels kokosmelk
4 eetlepels magere plattekaas
4 eiwitten
3 roze grapefruits
(pompelmoezen)
125 g blauwe bessen
½ granaatappel
7 theelepels chiazaadjes
geschaafde kokos (optioneel)

Pel de bananen, snijd ze in stukjes en doe ze in de blender met de kokosmelk en de plattekaas. Mix fijn.

Kop de eiwitten stijf en spatel ze voorzichtig door het plattekaas-mengsel.

Pel de grapefruit en snijd het vruchtvlees tussen de vliesjes uit. Meng de partjes met de bessen, de granaatappelpitten en de chiazaadjes. Verdeel over kommen en schep er het plattekaasmengsel over. Werk af met geschaafde kokos.

'Alleen fruit bij het ontbijt geeft me niet voldoende energie tot aan de lunch. Als ik dit gerecht 's ochtends klaarmaak, krijg ik geen honger en voel ik me lang verzadigd.'

WENDY DESCHUTTER

ENERGIEBOOSTER

Granaatappels zijn een natuurlijke bloedverdunner. Een handvol granaatappelpitten verlaagt de bloeddruk al met 5%. Door hun hoge gehalte aan antioxidanten verbeteren ze bovendien je immuunsysteem en werken ze preventief bij ziekten als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, bepaalde kankers en zelfs de ziekte van Alzheimer.



Moeilijkheidsgraad:  

Kooktijd:  10 minuten

Recept: Hilde Smeesters

Groene ontbijtfrittata

VOOR 4 PERSONEN

2 handenvol verse spinazie

8 eieren

peper

zout

2 theelepels olijfolie

50 g feta

2 tomaten

Verwarm de oven voor op 180 °C.

Was de spinazie en verwijder de harde stelen. Doe met de eieren in de blender en mix. Kruid met peper en zout.

Verwarm de olijfolie in een grote pan met antiaanbaklaag die in de oven mag. Giet de eieren in de pan en verkrumel er de feta over. Zet in de oven tot de eieren gestold zijn.

Halveer de tomaten en doe ze in een kom die geschikt is voor de magnetron. Zet 2 minuten in de magnetron op hoog vermogen.

Serveer de groene frittata met de tomaten.

ENERGIEBOOSTER

Spinazie en tomaten zijn een echte topcombinatie.

Spinazie bevat behoorlijk wat ijzer en dat is belangrijk voor het zuurstoftransport in je lichaam. De groente is bovendien heel vezelrijk en bevat vitamines A, B, C en E en mineralen als foliumzuur, koper, zink en selenium.

Door de tomaten op te warmen, leveren ze meer lycopeen op dan rauwe tomaten. Deze stof is een krachtige antioxidant die je beschermt tegen kanker en hart- en vaatziekten. Als je er bovendien nog wat olie aan toevoegt, optimaliseer je de opname van deze vetoplosbare antioxidant.

Moeilijkheidsgraad: ☺ ☺

Kooktijd: ⌚ 30 minuten

Recept: Monique Jordens

Rogge-haverpannenkoeken met appel en rozijnen

VOOR 4 PERSONEN

(12 KLEINE PANNENKOEKJES)

1 appel
150 g roggebloem
4 eetlepels havermout
1 theelepel bakpoeder
2 eieren
350 ml halfvolle melk
1 handvol rozijnen
vanille-extract
3 eetlepels zoetstof naar
keuze
margarine

Schil de appel en snijd hem in brunoise. Meng de bloem met de havermout en het bakpoeder. Klop de eieren los en doe ze bij de bloem met de helft van de melk. Roer om met een garde en voeg er beetje bij beetje de rest van de melk bij.

Laat de rozijnen weken in water. Giet af en doe ze bij het beslag. Breng op smaak met wat vanille-extract en zoetstof.

Smelt een theelepel margarine in een koekenpan en schep er een lepel beslag in. Draai om als de bovenkant is opgedroogd. Bak 12 kleine pannenkoeken.

TIP

Zorg dat je bij elke pannenkoek appel en rozijnen in de pan schept.

Index

- Aardappel 47, 79, 104, 110, 113
Aardappel, zoet 107, 108
Aardbeien 32
Abrikozen 32
Alfalfa 70, 123
Amandelen 80
Amandelen, geschaafd 31, 58, 60
Amaranth 72
Ananas 58, 123
Appel 39, 42, 86, 122
Appel, rood 75
Appel, zoet 34
Appelsap, ongezoet 75
Asperges, groen 60
Asperges, wit 47
Aubergine 88, 92, 112
Avocado 50, 54, 56, 69, 76, 96
Azijn 40
Azijn, appelazijn 50
Azijn, balsamicoazijn 44, 72
Azijn, rijstwijnazijn 56
Azijn, rodewijnazijn 60 86
Azijn, wittewijnazijn 75, 96, 108, 112
Bakpoeder 39, 12, 105, 117
Banaan 30, 36, 118, 123
Basilicum, gedroogd 68
Basilicum, vers 44, 70, 78, 80, 84, 88, 96, 112
Bessen, blauwe 31, 36
Bieslook 47, 63
Biet, snijbiet 110
Bloem, roggebloem 39
Bloem, volkorenbloem 42, 48, 106
Bloemkool 50, 90
Bonen, wit 98
Bosvruchtenmix, diepgevroren 114
Bouillon, groentebouillon (ontvet) 46, 75, 94, 96, 100, 101, 104
Bouillon, kippenbouillon (ontvet) 44, 46, 80, 96
Bouillon, tuinkruidenbouillon (ontvet) 97
Bouillon, vleesbouillon (ontvet) 114
Boursin light 97
Broccoli 87, 106
Brood, rogge 70
Brood, spelt 40
Brood, volkoren 70, 90
Cacaopoeder 117
Cayennepeper 52, 53, 96, 112, 114
Champignon 93, 97, 100
Chiazaadjes 32, 34, 36, 118, 123
Chilipoeder 52
Chilisaus 56
Chilivlokken 56
Chocolade, fondant 118
Chutney, mangochutney 110
Citroen, sap 47, 50, 56, 61, 80, 87, 94, 101
Cottage cheese 53, 62, 82
Courgette 53, 70, 72, 76, 80, 90, 92, 96, 98, 100, 101
Couscous, volkoren 92, 101, 114
Deeg (blader-, filo-, kruimeldeeg) 78
Dille 62
Druiven, blauw 58
Ei 30, 38, 39, 42, 48, 52, 53, 54, 82, 90, 106, 117
Eierdooier 87
Eiwit 36, 53, 78, 106
Emmentaler, geraspt 54
Erwt, sluiwererwten 60, 100
Feta 38, 82, 106
Forel, gerookt 64
Framboos 60
Gehakt, lam 112
Gehakt, rund 110
Gehakt, wild 114
Gember 46, 50, 120
Granaatappel 36, 75
Ham, gekookt 54, 63, 66
Havermout 31, 34, 39, 42, 117, 118
Honing 56, 60, 96, 122
Hummus 80
Jalapeñopeper, groen 76
Kaas, belegen 87, 94
Kaas, blauw 87
Kaas, light 87, 82, 88
Kaas, Parmezaanse 84, 87, 90
Kaas, roomkaas 87, 93, 94
Kaas, verse magere kaas 63
Kabeljauw 94, 108
Kalkoenfilet 75, 97
Kaneelpoeder 30, 34, 118
Kerriepoeder 44, 48, 58, 79, 94, 96, 100
Ketchup, tomatenketchup 68
Kikkererwten 61
Kipfilet 58, 60, 82, 92, 96, 97, 100, 102, 104
Kiwi 123
Knoflook 44, 52, 56, 61, 70, 76, 78, 79, 82, 84, 87, 88, 92, 93, 94, 96, 97, 98, 100, 101, 102, 106, 107, 110, 112, 114
Knolselderij 63, 87, 110
Kokos, geschaafd 36
Kokoswater 123
Komijnpoeder 52, 53, 61, 66, 96, 108
Komkommer 47, 48, 20, 62, 66, 96, 102, 123
Koriander 56, 75, 76
Korianderpoeder 46
Kurkuma 100
Lasagnevellen 80

Laurier 44, 98
 Lijnzaad 34
 Limoen, sap 58, 66, 72, 76, 106, 110, 120, 122, 123
 Linzen, groen 44
 Lookpoeder 68, 70, 88
 Luzerne 70, 123
 Luzernekiemen 47
 Mais 47, 63, 76
 Maïzena 56, 75, 97, 100
 Marjolein 82
 Mayonaise 47, 69, 102
 Melk, amandel 34, 117, 118
 Melk, halfvol 39, 48, 100
 Melk, kokos 31, 36
 Melk, lactosevrij 42
 Melk, soja 117
 Mie 94
 Mosterd 68, 87, 94
 Mosterd, graantjesmosterd 60
 Mozzarella 70, 88, 93, 102, 104
 Munt 32, 66, 105, 120
 Nectarine 32
 Nori 50
 Noten 32
 Noten, hazelnoten 80, 86
 Noten, walnoten 87, 88
 Oesterzwam 90
 Olie, arachideolie 50, 90
 Olie, koolzaadolie 106
 Olie, sesamololie 50
 Oregano 82, 106, 112
 Paddenstoel, gemengd 114
 Pancetta 40
 Paneermeel 90, 110
 Paprika, geel 56, 66, 100
 Paprika, groen 68, 72
 Paprika, oranje 47
 Paprika, punt 98
 Paprika, rood 47, 48, 52, 53, 56, 70, 92, 96, 100,
 Paprikapoeder 53, 68, 90, 112
 Pastinaak 110, 113, 114
 Peer 122
 Penne, volkoren 84, 93, 112
 Peper, groene peper (opgelegd) 102
 Perzik (blik) 64
 Peterselie 52, 63, 68, 75, 78, 90, 101, 104, 106, 108
 Peterselie, bladpeterselie 66, 92
 Pijnboompitten 70, 80, 84, 94
 Pindakaas, suikervrij 68
 Pompelmoes (grapefruit) 36
 Pompoen 114
 Pompoen, butternut 107
 Pompoenpitten 82, 114
 Prei 48, 87, 94, 114
 Quinoa 32, 66, 75, 106
 Radicchio (rood witlof) 48, 80
 Radijzen 47, 48
 Rammenas 68
 Ras el hanout 98, 101
 Ricotta 78

Rijst, zilvertvlies 100
 Rijstpapier 56
 Rijstsiroop 56
 Rodekool 56
 Romanesco 93
 Room, light 75, 80, 94, 97, 104, 113, 114
 Rozemarijn 107
 Rozijnen 34, 39, 66, 86
 Rucola 47, 48, 70
 Savooikool 113
 Selderij 46, 86, 93
 Sesamzaad 93
 Sinaasappel 56
 Sinaasappel, sap 86
 Sjalot 46, 52, 76, 98, 108
 Sla, ijsbergsla 102
 Sla, slahart 64
 Sla, veldsla 75, 96
 Sojasaus, zoutarm 56, 70
 Spinazie 38, 40, 60, 70, 82, 87, 88, 90, 93, 96, 104, 122, 123
 Spirelli, volkoren 86
 Stevia 58
 Surimi 62, 69
 Tahini 61
 Thee, gemberthee 122
 Thee, groene thee 120
 Thee, oolongthee 56
 Tijm 78, 108, 110, 112
 Tofoe 101
 Tomaat 38, 44, 52, 63, 66, 72, 90, 98, 101, 102, 104, 106
 Tomaat, coeur de boeuf 80, 88
 Tomaat, geel 90
 Tomaat, groen 90
 Tomaat, in blik 96, 112
 Tomaat, kerstomaat 47, 69, 76, 84, 92, 93, 96, 112
 Tomaat, pruimtomaat 48
 Tomaat, zongedroogd 70, 80
 Tomatenpuree 52, 69, 112, 114
 Tomatensaus 82
 Tuinkers 70
 Tuinkruiden 48
 Ui 44, 53, 63, 78, 88, 97, 101, 107, 112, 113, 114
 Ui, lente-ui 46, 47, 56, 58, 62, 63, 80, 84, 87, 93, 106
 Ui, rood 64, 68, 70, 75, 90, 96, 100
 Vanille-extract 39, 118
 Varkenshaasje 107, 113
 Venkel 75
 Wijn, rood 114
 Witlof 69
 Worst, merguez 98
 Wortel 46, 56, 63, 68, 72, 75, 100, 101, 102, 107, 110, 112, 114
 Wraps, volkoren 58, 96, 102
 Yoghurt 32, 47, 86
 Yoghurt, Grieks 32, 58, 78, 117
 Yoghurt, mager 69, 96, 102, 110
 Yoghurt, vol 124
 Zalm, filet 79
 Zalm, gerookt 50, 62, 64
 Zoetstof 39, 42, 124

INFRALIGNE-STUDIO'S

HOOFDKANTOOR
Mombekdreef 22
3500 Hasselt
011 52 22 48
<http://www.infraligne.be>

WEST-VLAANDEREN

Infraligne Brugge
050 67 41 50

Infraligne Ieper
056 48 88 69

Infraligne Kuurne
056 37 39 00

Infraligne Oostende
059 50 90 99

Infraligne Roeselare
051 62 76 37

Infraligne Tielt
051 40 03 20

OOST-VLAANDEREN

Infraligne Aalst
053 78 52 25

Infraligne Belsele
03 765 06 64

Infraligne Beveren
03 289 31 32

Infraligne Eeklo
09 343 89 62

Infraligne Gentbrugge
09 223 77 72

Infraligne Zingem
09 384 94 04

Infraligne Zottegem
09 361 33 61

ANTWERPEN

Infraligne Borsbeek
03 440 70 90

Infraligne Brasschaat
03 689 20 29

Infraligne Deurne
03 326 75 95

Infraligne Geel
014 49 64 96

Infraligne Herentals
014 21 06 12

Infraligne Hoogstraten
03 312 14 40

Infraligne Lier
03 480 70 06

VLAAMS-BRABANT

Infraligne Aarschot
016 60 74 05

Infraligne Diest
013 32 34 05

Infraligne Grimbergen
02 270 89 25

Infraligne Herent
016 20 08 01

Infraligne Sint-Pieters-Leeuw
02 331 55 06

LIMBURG

Infraligne Bree
089 23 79 08

Infraligne Hasselt
011 23 33 63

Infraligne Lommel
011 44 75 05

Infraligne Riemst
012 23 36 33

Infraligne Sint-Truiden
011 69 63 18

LUIK

Infraligne Herve
087 55 88 58

NEDERLAND

Infraligne Breda
076 5208860

Infraligne Dongen
0162 386387

Infraligne Het Gooi
035 8881486

Infraligne Maastricht
043 3673624

Infraligne Margraten
043 4582370

Infraligne Tilburg
013 5452286

Infraligne Waalwijk
0416 334833

Infraligne Zwijndrecht
078 6125549

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

RECEPTEN: Infraligne, klanten en medewerkers, Hilde Smeesters

TEKST: Mariet Segers en Hilde Smeesters

FOTOGRAFIE, STYLING EN BEREIDING GERECHTEN: Heikki Verdurme met assistentie van Sarah Wijns

SFEERFOTO'S: Shutterstock

FOTO'S VICKY VERSAVEL: Piet De Kersgieter

VORMGEVING: Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2015

D/2015/45/360 – NUR 440/443

ISBN: 978 94 014 2904 7

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.