

Tomatensoep

Aan tomatensoep die je in de winkel kunt kopen is vaak veel suiker toegevoegd. Zelfgemaakte tomatensoep bevat alleen van nature aanwezige suikers. Om zelf tomatensoep te maken heb je weinig ingrediënten nodig, en (afhankelijk van het seizoen) zijn tomaten vaak relatief goedkoop. Met een schaaltje tomatensoep bij de boterham krijg je extra groenten binnen (ong. 100 gram per schaaltje).

Hoeveelheid	Ingrediënten	Prijs
5	Grote, zeer zachte vleestomaten	€1,90
2 el	Gedroogde basilicum	€0,79 (per potje)
1	Wortel	€0,99 (heel zakje)
1	Kleine rode ui	€0,08
1	Teen knoflook	€0,99 (netje van 8)
1	Groentebouillon	€0,35 (heel pakje)
Mespunt	Zout	€0,35 (hele pot)
Mespunt	Peper	€0,79 (heel potje)
Mespunt	Paprikapoeder	€0,79 (heel potje)
2 el	Tomatenpuree	€0,99 (4 potjes)

Bereiding:

Snipper de ui en de knoflook fijn. Zet de soeppan op het vuur en verwarm daarin de olijfolie. Voeg de ui en knoflook toe en bak tot ze glazig zijn. Voeg de groentebouillon en gesneden wortel toe en laat sudderen. Snijd ondertussen de tomaten en voeg deze een voor een toe. Roer goed door de uien heen. Laat vervolgens op een laag pitje sudderen tot de tomaten goed zacht zijn. Roer af en toe door. Voeg na 10 a 15 minuten paprikapoeder, zout, peper en basilicum toe en laat nog 5 minuten op het vuur staan. Pureer de soep tot een gladde massa. Dit recept is goed voor 4 kommen soep. Je kan afgekoelde soep enkele dagen bewaren in de koelkast, tot de soep zuur is. Dit kan je controleren door aan de soep te ruiken.

Kipsandwich

Een kipsandwich is een gezonde variant op een standaard boterham met kaas of ham. Kipfilet is goedkoop en mager, sla, komkommer en tomaat zijn ook goedkoop en gezond.

Hoeveelheid	Ingrediënten	Prijs
2	Sneetjes brood	€0,99 (heel brood)
1 of 2	Plakje(s) kipfilet	€1,19 (heel pakje)
1	Krop sla	€0,99
1	Komkommer	€0,49
1	Tomaatjes	€0,99 (heel bakje)

Bereidingswijze:

Doe de 2 sneetjes brood in de broodrooster. Snijd ondertussen enkele plakjes komkommer en tomaat. Snijd ook wat sla in stukjes. Beleg een geroosterde boterham met wat sla, verdeel vervolgens 1 a 2 plakjes gerookte kipfilet over de boterham en maak de sandwich af met wat plakjes komkommer en tomaat. Leg de 2^e geroosterde boterham erop en snijd de sandwich doormidden.

Sandwich kaas-komkommer

Een kaas- komkommer sandwich is ook een gezond lunchgerecht. Kaas is rijk aan vitamine A, vitamine B12 en mineralen als calcium, fosfor, magnesium en zink. Het is bovendien een bron van vitamine B2 en selenium.

Hoeveelheid	Ingrediënten	Prijs
2	Sneetjes brood	€0,99 (heel brood)
1 of 2	Plakje(s) magere 30+ kaas	€3,29 (heel pakje)
1	Komkommer	€0,49
1	Tomaatjes	€0,99 (heel bakje)

Bereidingswijze:

Rooster eventueel de 2 boterhammen. Snijd de komkommer in plakjes. Beleg de geroosterde boterhammen met 1 a 2 plakjes magere kaas en leg wat plakjes komkommer en tomaatjes erboven op. Leg de 2^e geroosterde boterham erop en snijd de sandwich doormidden.

Banaan- ei pannenkoekjes

Bananenpannenkoekjes zijn erg gezond. Je gebruikt er namelijk geen suiker, zout of tarwemeel voor. Alleen wat ei en banaan!

Hoeveelheid	Ingrediënten	Prijs
1	Rijpe banaan	€0,18
2	Eieren	€1,89 (pak met 12)
1 tl	Kaneel	€0,79 (heel potje)

Bereidingswijze (4 pannenkoekjes):

Prak de banaan en mix deze met de twee eieren. Regel een koekenpan met een goede aanbak laag, verwarm wat olie en doe een beetje beslag in de pan. Bak de pannenkoekjes om en om bruin. Strooi er nog wat kaneel overheen en ze zijn klaar!

Groenten met dip

Dit is een recept voor groentestengels met een kruidige yoghurt dip, een gezonde snack om op tafel te zetten!

Hoeveelheid	Ingrediënten	Prijs
1	Rode paprika	€0,60
1	Komkommer	€0,49
1	Tomaatjes	€0,99 (heel bakje)
1	Snackworteltjes	€0,99 (heel zakje)

Hoeveelheid	Ingrediënten	Prijs
2 el	Magere yoghurt	€0,69 (1L pak)
1 el	Light mayonaise	€0,99 (hele pot)
Scheutje	Citroensap	€0,55 (heel potje)
½ el	Gedroogde bieslook	€1,29 (hele pot)
½ el	Knoflookpoeder	€0,79 (heel potje)

Bereidingswijze:

Meng de yoghurt met de mayonaise. Voeg hier een scheutje citroensap, wat bieslook en wat knoflookpoeder aan toe. Snijd de verschillende groenten in dunne reepjes.

Fruit smoothie

Dit is een recept voor een smoothie met verschillende fruitsoorten. Aangezien fruit natuurlijke suikers bevat, is het een stuk gezonder dan drankjes met normale suikers. Daarnaast is een smoothie lekker verfrissend op een warme zonnige dag. Natuurlijk geldt altijd, te veel van iets is nooit goed, houdt het daarom bij één smoothie.

Hoeveelheid	Ingrediënten	Prijs
250 ml	Magere yoghurt	€0,69 (1L pak)
1	Zak diepvriesfruit	€1,99
1 tl	Stevia (eventueel om het zoeter te maken)	€1,69 (heel pak)

Bereidingswijze (voor 4 smoothies):

Mix de 250 ml yoghurt en de zak met diepvriesfruit in een blender. Eventueel kunt u stevia toevoegen, om de smoothie wat zoeter te maken.