

HIER ALVAST EEN VOORPROEFJE



Voel je beter door lekker te eten!

WIL JIJ...



Gezonder eten, maar weet je niet waar te beginnen?



Minder last hebben van buikklachten, vermoeidheid, of eindelijk balans vinden in je voeding?



Meer energie, een fitter gevoel en misschien zelfs een paar kilo's kwijt?



Genieten van pure en smakelijke recepten die makkelijk te maken zijn en passen in jouw drukke leven?

DAN ZIJN DEZE RECEPTEN PRECIES WAT JE NODIG HEBT!



WAT KRIJG JIJ ALS VOORPROEFJE?

Jij krijgt **9 recepten** voor **ontbijt**, **lunch** en **diner** bestaande uit:

- **Pure ingrediënten:** Zonder kunstmatige toevoegingen, in de basis altijd glutenvrij en zuivelvrij.
- **Eenvoudige gerechten:** Snel en makkelijk te bereiden, perfect voor een druk leven.
- **Gezonde variatie:** Gevarieerde recepten die je lichaam geven wat het nodig heeft.

Waarom werkt dit zo goed?

"Voeding is de basis van een gezond en energiek leven. Deze recepten helpen jou om zonder ingewikkelde diëten of extra stress gezonder te eten."

**"DIT GEEFT JE EEN VOORPROEFJE
VAN HOE MAKKELIJK EN LEKKER,
GEZOND ETEN KAN ZIJN!"**



Pannenkoeken met Amandelpasta en Aardbeien

PERSONEN: 2

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN

BEVAT NOTEN | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | KETO | NACHTSCHADEVRIJ | PINDAVRIJ |
VEGETARISCH | VRIJ VAN KUNSTMATIGE SUIKERS | ZUIVELVRIJ

Ingredienten:

- 3 eetlepels Amandelmelk
- 4 eetlepels Amandelmeel
- 1 Ei
- 2 theelepels Lijnzaad
- 1/4 theelepel Bakpoeder
- 1 theelepel Vanille-extract
- snufje Zout
- 1 eetlepel Kokosolie
- 2 eetlepels Amandelpasta
- 1 handje Amandelen
- 10 Aardbeien

Instructies

1. Meng in een mengkom de amandelmelk met het amandelmeel, bakpoeder, vanille-extract en zout tot een beslag. Voeg het lijnzaad toe en laat 5 minuten staan.
2. Smelt wat kokosolie in een koekenpan. Schep 2 ruime eetlepels beslag in de pan en bak 2-3 minuten per kant. Bak tot het beslag op is.
3. Hak ondertussen de amandelen grof. Serveer de pannenkoeken met amandelpasta en gehakte amandelen. Eventueel met wat fruit, zoals aardbeien.



Aardbeien Chia Pudding

PERSONEN: 2

BEREIDINGSTIJD: 5 MIN

EI-VRIJ | EIWITRIJK | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | NACHTSCHADEVRIJ | NOTENVRIJ | PINDAVRIJ |
VEGETARISCH | VRIJ VAN KUNSTMATIGE SUIKERS | ZUIVELVRIJ

Ingredienten:

- 200 gram Aardbeien
- 400 ml Kokosmelk
- 100 ml (warm) Water
- 2 eetlepels Honing
- 1 theelepel Vanille Extract
- 35 gram Chiazaad
- 4 eetlepels Eiwitpoeder
- 2 eetlepels Cacao nibs

Instructies

1. Hou 4 aardbeien apart. Snij deze in plakjes.
2. Meng in de blender de kokosmelk en water met aardbeien, honing, eiwitpoeder en vanille extract.
3. Meng hier het chiazaad door.
4. Verdeel over 2 kommen en laat opstijven in de koelkast. Serveer met de aardbeien plakjes en cacao nibs.



Kastanje crackers met Avocado en Ei

PERSONEN: 2

BEREIDINGSTIJD: 10 MIN

BEVAT NOTEN | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | PINDAVRIJ | VEGETARISCH | VRIJ VAN
KUNSTMATIGE SUIKERS | ZUIVELVRIJ

Ingrediënten:

- 8 Kastanje crackers
- 4 Eieren
- 2 Avocado
- 1/2 Citroen
- snufje Peper
- snufje Zout
- 1 snufje Chilivlokken

Instructies

1. Kook de eieren zoals je ze lekker vindt. 6 minuten voor een zacht ei en 8-10 minuten voor een hard gekookt ei.
2. Halveer de avocado, schep de pit eruit en vervolgens het vruchtvlees. Snij dit in plakjes, besprenkel met de citroen en prak het fijn.
3. Beleg elke kastanje cracker met de avocado en het ei en bestrooi met peper en zout. Hou je van een beetje pit, dan kun je er ook nog wat chilivlokken aan toe voegen.



Kip Salade met Limoen en Avocado

PERSONEN: 2

BEREIDINGSTIJD: 20 MIN

BEVAT GEVOGELTE | EI-VRIJ | EIWITRIJK | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | KETO | NOTENVRIJ |
PINDAVRIJ | VRIJ VAN KUNSTMATIGE SUIKERS | ZUIVELVRIJ

Ingredienten:

- 2 eetlepels Avocado olie
- 40 ml Limoensap
- 1 1/2 theelepel Limoenrasp
- 1 Ui
- 1/2 eetlepel Komijnpoeder
- 1 1/2 theelepel gedroogde Koriander
- 200 ml Kippenbouillon
- 1/2 theelepel Zout
- 1/2 theelepel Peper
- 400 gram Kippendijen
- 1 bosje verse Koriander
- 1 Avocado
- 10 Cherrytomaatjes
- 1 Rode Ui

Instructies

1. Snipper de ui. verhit de avocado olie in een pan en bak de ui glazig. Voeg de komijnpoeder, gedroogde koriander, zout en peper toe en roerbak tot het gaat geuren. Snij de kip in stukjes en bak gaar in de pan.
2. Voeg de kippenbouillon, limoensap en rasp toe en laat op middelhoog vuur 5 tot 10 minuten doorkoken.
3. Serveer de kip met avocado, cherrytomaatjes, in ringen gesneden rode ui en verse koriander.



Appel Sandwich met gerookte Zalm

PERSONEN: 2

BEREIDINGSTIJD: 10 MIN

BEVAT VIS | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | NACHTSCHADEVRIJ | NOTENVRIJ | PINDAVRIJ | VRIJ
VAN KUNSTMATIGE SUIKERS | ZUIVELVRIJ

Ingredienten:

- 4 Eieren
- 100 gram Gerookte Zalm
- 1/2 bosje Verse Bieslook
- 1 Granny Smith Appel
- 1 eetlepel Mayonaise
- Kokosolie om te bakken
- snufje Zout
- snufje Peper

Instructies

1. Smelt 1 eetlepel kokosolie in een grote koekenpan en bak hierin 4 spiegeleieren.
2. Snij van de boven- en onderkant van de appel een stukje af. Snij de appel overdwars in 4 even dikke plakken. Je kunt de appel dan het best eerst door de helft snijden en vervolgens beide helften nog een keer door de helft.
3. Hak de bieslook fijn.
4. Leg de 4 appel plakken neer. Besmeer deze dun met de mayonaise. Verdeel hier de zalm over. Leg hierop weer de spiegeleieren. Bestrooi met wat peper, zout en de bieslook.



Zoet Notenbrood

PERSONEN: 6

VOORBEREIDINGSTIJD: 15 MIN

OVENTIJD: 1 UUR 20 MIN

BEVAT NOTEN | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | PINDAVRIJ | VEGETARISCH | VRIJ VAN
KUNSTMATIGE SUIKERS | ZUIVELVRIJ

Ingredienten:

- 600 gram gemengde Noten
- 6 Ei
- 2 eetlepels Kokosolie
- 1 snufje Zout
- 3 eetlepels geraspte Kokos
- 200 gram Tutti Frutti
abrikozen, rozijnen, dadels,
vijgen

Instructies

1. Verwarm de oven voor op 170 graden Celsius.
2. Smelt de kokosolie in een steelpan en klop de eieren en het zout er doorheen tot het geheel goed los en schuimig is.
3. Roer de kokosrasp door het eimengsel.
4. Vermaal de noten en vruchten in de foodprocessor en roer dit door het eimengsel.
5. Bekleed een cakeblik met bakpapier en vul het cakeblik met het mengsel. Dek af met aluminiumfolie en bak het 40 minuten in de voorverwarmde oven.
6. Haal het aluminiumfolie na 40 minuten weg en bak het brood nog eens 40 minuten zonder de folie.
7. Laat het notenbrood afkoelen en snij het in 18 plakken. 1 portie bestaat uit ongeveer 3 plakken notenbrood. Je kunt het brood per portie invriezen voor later gebruik.



Stamppot met Krootjes

PERSONEN: 2

BEREIDINGSTIJD: 25 MIN

BEVAT GEVOGELTE | EI-VRIJ | EIWITRIJK | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | NOTENVRIJ | PINDAVRIJ |
VRIJ VAN KUNSTMATIGE SUIKERS

Ingredienten:

- 600 gram Zoete Aardappel
- 500 gram Rode Biet
voorgekookt
- 200 gram Kalkoen
Spekreepjes
- 1 Appel
- 1 Ui
- 2 eetlepels Tomatenpuree
- 1/2 theelepel Kaneelpoeder
- 1 eetlepel Citroensap
- 1 eetlepel Olijfolie
- 1 eetlepel Paprikapoeder
- 1 flinke klont Roomboter
- 1 snufje Zout

Instructies

1. Schil de zoete aardappel en snij deze in kleine blokjes. Kook de zoete aardappel in ongeveer 15 minuten gaar. Giet af, maar vang wat kookvocht op. Stamp er met de roomboter een smeuge puree van. Voeg wat kookvocht toe als het te droog is naar je zin.
2. Bak de spekreepjes uit.
3. Snipper de ui, schil de appel en rasp deze samen met de bietjes. Meng alles door elkaar.
4. Maak een dressing door de olijfolie met het citroensap, de tomatenpuree, het kaneel en het paprikapoeder in een maatbeker fijn te malen met de staafmixer. Meng de dressing door het bietenmengsel.
5. Schep het bietenmengsel door de zoete aardappelpuree, brengt op smaak met wat zout en eet smakelijk!



Poké Bowl met garnalen

PERSONEN: 2

BEREIDINGSTIJD: 15 MIN

BEVAT SCHELP-/SCHAALDIEREN | BEVAT VIS | EI-VRIJ | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | NOTENVRIJ |
PINDAVRIJ | VEGETARISCH | VRIJ VAN KUNSTMATIGE SUIKERS | ZUIVELVRIJ

Ingredienten:

- 200 gram Bloemkoolrijst
- 1/2 Mango
- 1/2 Komkommer
- 200 gram Garnalen
- 1 teentje Knoflook
- Olijfolie om in te bakken
- 1 Avocado
- 1 Bosui
- 2 eetlepels Sesamzaad
- 2 eetlepels Mayonaise
- 1 theelepel Cayennepeper gemalen
- 1/2 Citroen
- 1 snufje Peper
- 1 snufje Zout

Instructies

1. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin de bloemkoolrijst gedurende 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout.
2. Pers de knoflook uit. Verhit 1 eetlepel olijfolie in een andere koekenpan en fruit hierin de knoflook gedurende 1 minuut op middelhoog vuur. Voeg de garnalen toe en bak deze in ongeveer 3 minuten net gaar. Bak ze niet te lang, dan worden ze taai.
3. Snij de mango, komkommer en avocado in stukjes of reepjes en snij de bosui in ringen.
4. Meng in een kommetje de mayonaise met de cayennepeper en het sap van de citroen. Breng op smaak met peper en zout.
5. Verdeel de bloemkoolrijst over de kommen. Leg hierop de gesneden mango, komkommer en avocado. Verdeel hierover de garnalen. Bestrooi met de bosui en het sesamzaad. Serveer de Poké Bowl met de mayonaise.



1-Pans Gekruide groenten en Kippenbout

PERSONEN: 2

VOORBEREIDINGSTIJD: 20 MIN

OVENTIJD: 40 MIN

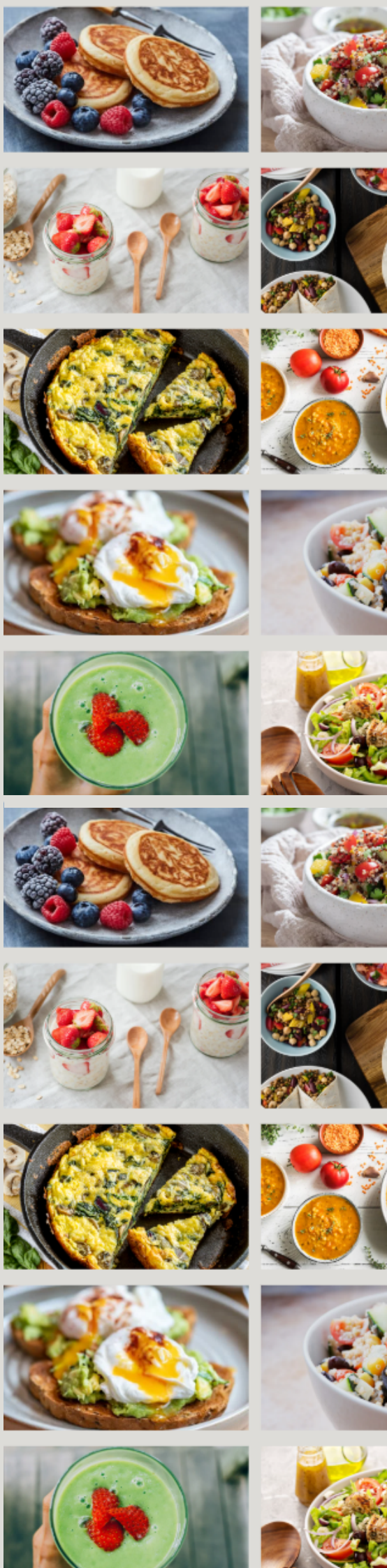
BEVAT GEVOGELTE | EI-VRIJ | EIWITRIJK | GLUTENVRIJ | GRAANVRIJ | NOTENVRIJ | PINDAVRIJ |
VRIJ VAN KUNSTMATIGE SUIKERS | ZUIVELVRIJ

Ingredienten:

- 4 Kip Drumsticks
- 1 grote Zoete Aardappel
- 4 Wortels
- 1 Ui
- 2 teentjes Knoflook
- 1 theelepel Paprikapoeder
- 1/2 theelepel Uipoeder
- 2 eetlepels Olijfolie
- verse Peterselie
- snufje Zout
- snufje Peper
- 1 eetlepel Kokosolie om te bakken

Instructies

1. Verwarm de oven voor op 200 graden Celsius.
2. Bak de drumsticks aan in een koekenpan met kokosolie.
3. Schil de zoete aardappel en snij in blokjes. Snij de ui in halve ringen, en de wortels in plakjes. Pers de knoflook uit. Meng in een kom de olijfolie met het paprikapoeder, uipoeder en knoflook en breng op smaak met wat peper en zout.
4. Verdeel de groente en de kip over de braadslee. Verdeel het olijfolie/kruidenmengsel erover en meng goed door elkaar.
5. Zet de braadslee 40 minuten in de oven. Serveer met wat verse peterselie.



DIT IS *PAS* HET BEGIN

Met deze recepten heb je een **voorproefje** gehad, maar **er is nog zoveel meer!**

Stel je voor dat je:

- **Automatisch aanpasbare porties** krijgt, gebaseerd op het aantal personen in je gezin.
- **Een automatische boodschappenlijst** ontvangt, zodat je nooit meer iets vergeet.
- **Zelf kunt kiezen** welke gerechten je toevoegt of uitsluit.
- Toegang hebt tot **meer dan 1.000 recepten** die **glutenvrij** en **zuivelvrij** zijn, allemaal eenvoudig te filteren op allergenen, ingrediënten en bereidingstijd.

**“ZO WERKEN DE
WEEKMENU'S”**



ZO WERKEN DE WEEKMENU'S



1

WEEKMENU

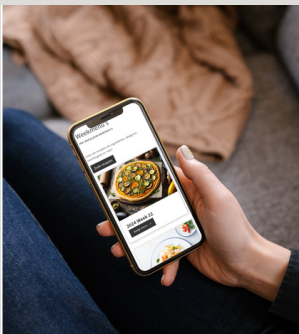
Jij krijgt iedere week een lekker menu waar je niet over hoeft na te denken. De recepten zijn voor ontbijt, lunch en avondeten voor 5 dagen in de week.



2

AUTOMATISCHE BOODSCHAPPENLIJST

Je krijgt een automatisch gegenereerde boodschappenlijst obv het aantal personen en de gerechten die je kiest



3

RECEPTEN DATABASE

Je krijgt toegang tot een database met meer dan 1.000 recepten waar je op allergenen, ingrediënten en bereidingstijd kunt filteren



4

SIMPELE BEREIDING

Elk gerecht wordt helder uitgelegd met eenvoudige, stapsgewijze instructies, zodat iedereen het kan volgen.

**KRIJG JE DIT LIEVER UITGELEGD IN EEN
VIDEO? KLIK DAN HIER**

WEEKMENU'S

Maandag



Dinsdag



Woensdag



Donderdag



Vrijdag



Wil jij ook graag starten met de weekmenu's?

Klik dan [hier](#) en begin vandaag nog!



Het Vitaalburo