



Proef van 't leven én van een  
gratis maaltijd!





## Zoetzure wok met ananas, volkoren rijst en gemarineerde varkensreepjes

**Productgroep:** vlees

**Productcategorie:** Oosters

**Ingrediënten:** Zoetzure wok met varken 73% [groentemengeling [paprika, ananas, ui, wortel, zonnebloemolie, knoflook, zout [zout, antiklontermiddel: E535, E504], zwarte peper]; Varkensvlees [varkensvlees [varkensvlees, water, antioxidant: E331, E301, glucosestroop, zuurteregelaar: E262, E500, zout, plantaardig eiwit (erwt), rode bietextract, specerij], SESAMolie, SOJAsaus [water, SOJAboon, TARWE, zout], zwarte peper]; Zoetzure saus [tomatenpassata [tomaten, voedingszuur: citroenzuur], ketchup [tomatenpuree, suiker, azijn, appelpuree, gemodificeerd zetmeel, zout, specerijen (MOSTERD), verdikkingsmiddel: E412, E410], SOJAsaus [water, SOJAboon, TARWE, zout], witte wijnazijn [witte wijnazijn, conserveermiddel: E224 SULFIET], sushi-azijn [fructosestroop, azijn, water, zout, smaakversterker: E621, suiker, smaakversterker: E635], mirin [glucose, water, alcohol, rijst, gefermenteerde rijst, gemodificeerd maïszetmeel], chilisaus [chili, suiker, water, zout, knoflook, voedingszuur: E260, E330, verdikkingsmiddel: E415, smaakversterker: E621, conserveermiddel: E202], gember, bouillon [zout, maltodextrine, smaakversterker: E621, E631, E627, palmvet, kippenvet, kip, gemodificeerd aardappelzetmeel, aroma, specerijen (kurkuma, peper, wortelpeterselie), ui, kleurstof: E150c, antioxidant: E392, gistextract], zoetstof [maltodextrine, zoetstof: E955], knoflook], zonnebloemolie], Rijst volkoren gekookt 27%

| Voedingswaarde          | Waarde per 100 g | Waarde per portie |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| Energie (kJ)            | 656              | 3.148,80          |
| Energie (kcal)          | 157              | 753,6             |
| Vet (g)                 | 7,11             | 34,13             |
| Verzadigde vetzuren (g) | 1,31             | 6,29              |
| Koolhydraten (g)        | 14,2             | 68,16             |
| waarvan suikers (g)     | 4,94             | 23,71             |
| Eiwit (g)               | 8,15             | 39,12             |
| Zout (g)                | 1,39             | 6,67              |
| Vezels (g)              | 1,11             | 5,33              |



## Kip op mediterrane wijze met paprikasaus, olijven en quinoa

**Productgroep:** gevogelte

**Productcategorie:** wereldsmaken

**Ingrediënten:** Paprikasaus met olijven 50% [paprika, tomaat, water, tomatenpassata [tomaten, voedingszuur: citroenzuur], ui, olijf [olijf, zeezout, azijn, olijfolie, water], olijfolie, knoflook, rode wijnazijn [rode wijnazijn, conserveermiddel: E224 SULFIET], zout [zout, antiklontermiddel: E535, E504], kruiden, zwarte peper], Quinoa gekookt 28%, Kip gebakken 22% [kipfilet, olijfolie, zout [zout, antiklontermiddel: E535, E504], kruiden en specerijen]

| Voedingswaarde          | Waarde per 100 g | Waarde per portie |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| Energie (kJ)            | 375              | 1.725,00          |
| Energie (kcal)          | 90               | 414               |
| Vet (g)                 | 3,54             | 16,28             |
| Verzadigde vetzuren (g) | 0,72             | 3,31              |
| Koolhydraten (g)        | 5,45             | 25,07             |
| waarvan suikers (g)     | 1,74             | 8                 |
| Eiwit (g)               | 7,32             | 33,67             |
| Zout (g)                | 0,53             | 2,44              |
| Vezels (g)              | 1,59             | 7,31              |





## Vegan stoofpotje met kikkererwten en bloemkool in harissa, in combinatie met volkoren rijst

**Productgroep:** veggie

**Productcategorie:** veggie

**Ingrediënten:** Bloemkool en kikkererwt met harissa 75% [bloemkool, kikkererwt (gedroogde kikkererwt, water, zout), passata (tomaat, zout, zuurteregelaar), ui, zwarte olijf (zwarte olijf, water, zeezout, azijn), water, olijfolie, harissa (rode pepers, knoflook, karwij, koriander, zout), knoflook, zout (zout, antiklontermiddel), paprikapoeder, koriander, tijm], Rijst volkoren gekookt 25% [rijst]

| Voedingswaarde          | Waarde per 100 g | Waarde per portie |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| Energie (kJ)            | 432              | 2.289,6           |
| Energie (kcal)          | 103              | 545,9             |
| Vet (g)                 | 3,67             | 19,45             |
| Verzadigde vetzuren (g) | 0,58             | 3,07              |
| Koolhydraten (g)        | 12,29            | 65,14             |
| waarvan suikers (g)     | 1,72             | 9,12              |
| Eiwit (g)               | 3,36             | 17,81             |
| Zout (g)                | 0,61             | 3,23              |
| Vezels (g)              | 3,35             | 17,75             |



## Gegratineerde pasta met schorseneren en pecannoten

**Productgroep:** veggie

**Productcategorie:** traditioneel

**Ingrediënten:** Pastamengeling 92% [Bechamelsaus 33% [gepasteuriseerde MELK, zonnebloemolie, maïszetmeel, melkerijBOTER, zout [zout, antiklontermiddel: E535, E504], zwarte peper, nootmuskaat]; Schorseneren 33% [schorseneer, water, zout, voedingszuur: E330, antioxidant: E300]; Volkoren spirelli gekookt 26% [pasta [volkoren durum TARWEgriesmeel, water]], sjalot, Kaasmengeling [kaas [gepasteuriseerde MELK, zetmeel, zout, zuursel, microbieel stremsel, kleurstof: E160a], emmental [gepasteuriseerde MELK, zout, aardappelzetmeel, microbieel stremsel, zuursel], parmezaan [rauwe MELK, zout, stremsel, conserveermiddel: E1105 EI]]; Pijpajuin 2%, MOSTERD [azijn, MOSTERDzaad, water, zout, specerij], peterselie; Kaasmengeling topping 6% [kaas [gepasteuriseerde MELK, zetmeel, zout, zuursel, microbieel stremsel, kleurstof: E160a], emmental [gepasteuriseerde MELK, zout, aardappelzetmeel, microbieel stremsel, zuursel], parmezaan [rauwe MELK, zout, stremsel, conserveermiddel: E1105 EI]]; Gehakte PECANNOTEN; Pijpajuin

| Voedingswaarde          | Waarde per 100 g | Waarde per portie |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| Energie (kJ)            | 491              | 2.671,04          |
| Energie (kcal)          | 117              | 636,48            |
| Vet (g)                 | 5,5              | 29,92             |
| Verzadigde vetzuren (g) | 1,93             | 10,5              |
| Koolhydraten (g)        | 10,86            | 59,08             |
| waarvan suikers (g)     | 2,28             | 12,4              |
| Eiwit (g)               | 5,15             | 28,02             |
| Zout (g)                | 0,63             | 3,43              |
| Vezels (g)              | 1,17             | 6,36              |





## Risotto met scampi in combinatie met courgette

**Productgroep:** vis

**Productcategorie:** caloriebewust

**Ingrediënten:** Risotto basis (veggie) 38% [Groentebouillon [water, bouillon [zout, palmvet, smaakversterker: E621, E627, E631, aardappelzetmeel, maltodextrine, aroma (aroma, smaakversterker: E621, E631, E627), ui, specerij (lavaswortel, knoflook, kurkuma), wortelsap], zwarte peper, tijm, rozemarijn, laurier], Grana Padano [MELK, zout, dierlijk stremsel, conserveermiddel: E1105 E1], rijst, witte wijn, sjalot, olijfolie, zout [antiklontermiddel: E535, E504]], Courgette mediterraneans 38% [courgette, knoflook, olijfolie, zout [antiklontermiddel: E535, E504], oregano, zwarte peper, tijm], Scampi witte wijn 22% [scampi (SCHAALDIEREN), witte wijn, knoflook, olijfolie, PETERSELIE, zout [antiklontermiddel: E535, E504], chilipoeder]

| Voedingswaarde          | Waarde per 100 g | Waarde per portie |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| Energie (kJ)            | 520              | 2.678,00          |
| Energie (kcal)          | 124              | 638,6             |
| Vet (g)                 | 6,82             | 35,12             |
| Verzadigde vetzuren (g) | 2,1              | 10,82             |
| Koolhydraten (g)        | 7,4              | 38,11             |
| waarvan suikers (g)     | 1,65             | 8,5               |
| Eiwit (g)               | 7,75             | 39,91             |
| Zout (g)                | 0,97             | 5                 |
| Vezels (g)              | 0,87             | 4,48              |



## Thaise tonijnburger met noedels en zoetzure saus

**Productgroep:** vis

**Productcategorie:** Oosters

**Ingrediënten:** Currypoeder noedels 62% [Noodles [TARWEmeel, durum TARWEBloem, gepasteuriseerd EI, water, zout, zuurteregelaar: E501], courgette, wortel, ui, SOJAsaus [water, SOJAboon, TARWE, zout], zonnebloemolie, knoflook, SESAMolie, zout [zout, antiklontermiddel: E535, E504], currypoeder [kurkuma, koriander, fenegriek, gember, peper, karwijzaad, komijn, foelie, MOSTERDzaad, piment, chili, venkelzaad, kardemom, SELDERIJzaad], zwarte peper], Zoetzure saus 21% [passata [tomaat, zout, zuurteregelaar: E330], ketchup [tomatenpuree, suiker, azijn, appelpuree, gemodificeerd zetmeel, zout, specerij (MOSTERD), verdikkingsmiddel: E412, E410], SOJAsaus [water, SOJAboon, TARWE, zout], sushi azijn [fructosestroop, azijn, water, zout, smaakversterker: E621, suiker, smaakversterker: E635], witte wijnazijn [witte wijnazijn, conserveermiddel: E228 SULFIET], Mirin [glucose, water, alcohol, rijst, gefermenteerde rijst, gemodificeerd maïszetmeel], chilisaus [chili, suiker, water, zout, knoflook, voedingszuur: E260, E330, verdikkingsmiddel: E415, smaakversterker: E621, conserveermiddel: E202], gember, bouillon [zout, palmvet, smaakversterker: E621, E631, E627, aroma, maltodextrine, aardappelzetmeel, suiker, kippenvet 3% (kippenvet, antioxidant: E392, ui, specerij (kurkuma, peper, koriander), karamelstroop, kip (kip, zout, antioxidant: E392)], zoetstof [maltodextrine, zoetstof: E955], knoflook], Thaise tonijnburger 17% [tonijn [tonijn, water, zout], EI, paneermeel [TARWEBloem (GLUTEN), water, zout, gist], pijpajuin, rode pepers, zonnebloemolie, VISsaus [ANSJOVISextract, water, zout, rietsuiker], gember, koriander, zout [zout, antiklontermiddel: E535, E504], limoenblad]



| Voedingswaarde          | Waarde per 100 g | Waarde per portie |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| Energie (kJ)            | 435              | 2.044,50          |
| Energie (kcal)          | 104              | 488,8             |
| Vet (g)                 | 3,04             | 14,29             |
| Verzadigde vetzuren (g) | 0,58             | 2,73              |
| Koolhydraten (g)        | 12,38            | 58,19             |
| waarvan suikers (g)     | 4,35             | 20,45             |
| Eiwit (g)               | 5,78             | 27,17             |
| Zout (g)                | 1,64             | 7,71              |
| Vezels (g)              | 1,43             | 6,72              |



## Rundsgyros gecombineerd met bloemkoolrijst

**Productgroep:** vlees

**Productcategorie:** traditioneel

**Ingrediënten:** Groentemengeling 46% [paprika, ui, knoflook, olijfolie, zout [zout, antiklontermiddel: E535, E504], paprikapoeder, komijn, tijm, chili [chilipoeder]]; Rundvlees 32% [rundvlees, aroma]; bloemkool 27%, SESAMolie, SOJAsaus [water, SOJaboon, TARWE, zout], zout [zout, antiklontermiddel: E535, E504]; kruiden en specerijen [MOSTERD en SELDERIJ]

| Voedingswaarde          | Waarde per 100 g | Waarde per portie |
|-------------------------|------------------|-------------------|
| Energie (kJ)            | 338              | 1.622,40          |
| Energie (kcal)          | 81               | 388,8             |
| Vet (g)                 | 3,39             | 16,27             |
| Verzadigde vetzuren (g) | 0,71             | 3,41              |
| Koolhydraten (g)        | 2,92             | 14,02             |
| waarvan suikers (g)     | 2,09             | 10,03             |
| Eiwit (g)               | 8,62             | 41,38             |
| Zout (g)                | 1,21             | 5,81              |
| Vezels (g)              | 2,07             | 9,94              |