



5X GEZONDE LUNCH 'TO GO'

Ontdek 5 lunchrecepten die je makkelijk meeneemt naar je werk

**PGGM
&CO**



Inhoudsopgave

01: Wrap met hummus en gegrilde paprika

02: Bietensalade met appel en geitenkaas

03: Broodje kipkerrie salade met mango

04: Bananecake met cacao en courgette

05: Tomatensoep met oregano en basilicum

06: Bonustips voor jouw lunch to go





VOLKOREN WRAP MET HUMMUS, FETA EN GEGRILDE PAPRIKA

Deze frisse wrap is onwijs lekker, gezond én zit binnen 10 minuten in je tas. En heb je in de ochtend nou écht geen tijd? Dan kun je de wrap ook de avond van tevoren vast klaarmaken. Dan hoef je hem 's ochtends alleen nog maar uit de koelkast te graaien. Niet vergeten, hé;)

Voor 1 persoon

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- 1 grote volkoren wrap
- Lepel hummus naar keuze
- 40 gram feta
- Gegrilde paprika uit pot
- Stuk komkommer
- Sla naar keuze

Snijplank, vergiet

STAP 1.

Laat de stukken gegrilde paprika uitlekken in een vergiet en snijd in reepjes. Snijd de feta en komkommer in blokjes of plakjes.

STAP 2.

Smeer een dikke laag hummus op de wrap en doe er de feta, komkommer en de stukjes gegrilde paprika bovenop. Top af met een sla naar keuze.

STAP 3.

Rol de wrap strak op en snijd hem eventueel doormidden. Neem mee in aluminiumfolie of in een lunchtrommel.

VARIATIE TIP:

Vervang de gegrilde paprika eens door jouw favoriete groente, zoals tomaat of wortel. Liever wat extra smaak? Voeg dan wat kiemgroente toe op je wrap. Ook nog eens heel gezond.





BIETENSALADE MET APPEL EN GEITENKAAS

Een salade voor de lunch hoeft écht niet saai te zijn. Sterker nog, met deze verrukkelijke bietensalade maak jij je collega's waarschijnlijk zelfs jaloers. Heerlijk met appel en geitenkaas. En natuurlijk zo gemaakt. Zorg wel voor een goed afsluitbare lunchbox om je salade in mee te nemen.

1 lunchsalade

Bereidingstijd: 10 minuten

Ingrediënten:

- Grote hand veldsla
- Stuk komkommer
- 100 gram gekookte biet
- Halve appel
- 50 gram geitenkaas
- 1 eetlepel balsamico azijn
- Scheutje olijfolie

Snijplank, lunchbox

STAP 1.

Snijd de rode biet, appel en komkommer in blokjes. Verkrummel de geitenkaas.

STAP 2.

Doe een grote hand veldsla (of andere sla die je lekker vindt) in je lunchbox en voeg daar de biet, komkommer, appel en geitenkaas aan toe.

STAP 3.

Top je salade af met wat balsamico azijn, een scheutje olijfolie en eventueel wat peper en zout. Je kunt deze ingrediënten eventueel ook in een apart bakje meenemen en pas over je salade doen als je hem gaat eten.

VARIATIE TIP:

Grote honger tijdens de lunch? Voeg dan wat walnoten of pecannoten toe aan je salade. Deze vullen goed. Doe ze er wel pas bij als je jouw salade gaat eten, dan zijn ze nog lekker knapperig.





BROODJE KIPKERRIE SALADE MET MANGO

Ben jij een echte broodliefhebber? Dan is dit broodje met zelfgemaakte kipkerrie echt iets voor jou. In tegenstelling tot de kant en klare kipkerrie salades is dit beleg namelijk hartstikke voedzaam. En misschien nog wel lekkerder ook. De mango maakt het lekker fris en je kunt volop variëren met de andere toppings op je broodje.

1 volle kom: 4 porties

Bereidingstijd: 15 minuten

Ingrediënten:

- 125 gr gerookte kipfilet
- 100 gr mango
- 4 eetlepels Griekse yoghurt
- 2 theelepels mosterd
- 2 theelepels kerriepoeder
- Scheut citroensap
- Peper en zout

Snijplank, kom, afgesloten bakje

STAP 1.

Snijd de kipfilet in stukjes. Schil de mango en snijd in blokjes. Doe de mango en kipfilet samen in een kom.

STAP 2.

Voeg de overige ingrediënten toe en roer goed door. Breng op smaak met peper en zout.

STAP 3.

Neem je kipkerrie salade in een afgesloten bakje mee naar je werk. Neem daarnaast los je (volkoren) boterhammen mee en bijvoorbeeld komkommer en gemengde sla om je broodje mee af te maken.

VARIATIE TIP:

Houd je van wat meer pit? Voeg dan stukjes bosui en cayenne peper toe aan je salade. Je kunt de mango ook vervangen door ananas of perzik. Of doe er een gekookt eitje door, voor extra eiwitten.





BANANENCAKE MET CACAO EN VERSTOPTE GROENTE

Ben jij een echte zoetekauw? Geen probleem, ook een zoete lunch kan nog steeds heel voedzaam en vullend zijn. Zoals deze bananencake bijvoorbeeld. Met een stuk van deze cake krijg jij zelfs nog een portie groente binnen. En nadat je deze verrukkelijke cake hebt gebakken, kun je er 6 keer van lunchen. Ook heel makkelijk in te vriezen.

1 cake: 6 porties

Bereidingstijd: 15 minuten
+ 40 minuten wachten

Ingrediënten:

- 150 gram fijne havermout
- 3 eieren
- 4 bananen
- 1 courgette
- 1 eetlepel cacao
- 10 gram bakpoeder
- 100 gram gemengde noten
- 100 gram rozijnen
- Snufje zout en kaneel

Blender/keukenmachine,
cakeblik of ovenschaal

VARIATIETIP:

Kun je niet wennen aan het idee dat er courgette door je cake zit? Vervang deze dan eens door gekookte pompoenblokjes of geraspte wortel. Hiermee maak je jouw cake nog wat zoeter. En maak de cake eens met speculaaskruiden in plaats van cacaopoeder. Geeft weer net een andere smaak.

STAP 1.

Verwarm de oven voor op 200 graden. Mix de eieren, 3 bananen en de courgette in een blender of keukenmachine tot een glad mengsel. Doe de havermout, cacao, bakpoeder, zout en kaneel in een grote kom.

STAP 2.

Voeg de natte ingrediënten nu toe aan de droge ingrediënten en voeg ook de gemengde noten toe. Roer goed door.

STAP 3.

Doe het mengsel in een cakeblik of ovenschaal met bakpapier. Snijd vervolgens de laatste banaan in de lengte doormidden en leg bovenop het mengsel.

STAP 4.

Zet de cake voor zo'n 40 minuten in de oven. Check af en toe of de bovenkant niet te donker wordt en dek zo nodig af met aluminiumfolie. Laat de cake vervolgens goed afkoelen.





TOMATENSOEP MET OREGANO EN BASILICUM

Er gaat niets boven een warm kommetje soep. Lekker, vullend en vaak vol met groente. Dat geldt zeker voor deze heerlijke tomatensoep met oregano en basilicum. Het fijne van soep is dat je 1 keer een grote pan bereid en hier vervolgens de hele week van kunt eten. Je kunt ook porties invriezen voor later. Een magnetron op je werk is wel handig. Houd je soep anders warm in een thermoskan.

1 pan vol: 6 porties

Bereidingstijd: 15 minuten
+ 20 minuten wachten

Ingrediënten:

- 1 kilo tomaten
- 2 stengels bleekselderij
- 2 wortels
- 2 tenen knoflook
- 1 ui
- 1 liter groentebouillon
- 1 eetlepel oregano
- Verse basilicum
- Peper en zout naar smaak

Staafmixer, snijplank

STAP 1.

Snijd de ui en knoflook fijn. Was de bleekselderij en wortel en snijd ze in blokjes. Verhit wat olijfolie in een grote pan en fruit hierin de ui en knoflook. Voeg na 2 minuten de bleekselderij en wortel toe en bak zo'n 10 minuten mee.

STAP 2.

Snijd ondertussen de tomaten in vieren. Voeg ze toe aan de pan samen met de groentebouillon en oregano. Laat de soep zo'n 20 minuten zachtjes pruttelen.

STAP 3.

Pureer de soep met een staafmixer en voeg naar smaak nog wat peper en zout toe. Maak je soep af met wat verse basilicum.

STAP 4.

Bewaar je de soep in bakjes? Laat hem dan eerst helemaal afkoelen voordat je de soep in de koelkast of vriezer stopt.

VARIATIE TIP:

Heb je iets meer tijd? Rooster de partjes tomaten dan eerst zo'n 20 minuten in de oven, samen met wat olijfolie en oregano. Daar wordt de smaak nog lekkerder van. De bleekselderij en wortel kun je ook makkelijk vervangen door bijvoorbeeld paprika als je dat lekkerder vindt.



01

Bonustips voor jouw gezonde lunch to go

Ben jij ook van plan vaker een gezonde en lekkere lunch mee te nemen naar je werk? Lees hieronder dan nog wat slimme tips.

1 Zorg voor goed afsluitbare bakjes

Neem je lunch mee in afsluitbare bakjes. Zo houd je je lunch het meest vers en voorkom je geknoei in je tas. Houd je lunch warm met een thermoskan en koud met koelelementen.

2 Houd dressing, noten en kruiden apart

Neem je dressing, noten en eventuele kruiden apart mee en voeg dit pas toe aan je lunch op het moment dat je gaat eten.

3 Maak je lunch de avond van tevoren klaar

Is het in de ochtend vaak haasten? Maak je lunch de avond van tevoren vast klaar en zet in de koelkast. Zo hoef je jouw lunch in de ochtend alleen maar uit de koelkast te plukken.

4 Zorg voor gezonde snacks in je tas

Is je lunch toch iets minder vullend dan gedacht? Neem dan wat gezonde snacks mee en voorkom dat je in de kantine alsnog voor die frituursnack of chocoladereep valt. Denk bijvoorbeeld aan fruit, kwark, ongezouten noten of volkoren crackers.

5 Neem een restje van de avond ervoor

Heb je écht geen tijd om een lunch in elkaar te flansen? Zorg dan dat je wat extra kookt bij je avondmaaltijden. Zo heb je altijd een restje die je de volgende dag kunt meenemen.

