

GREEN PROTEIN SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
BABYSPINAZIE	60	9	0	0	0	1	2	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
GROENE LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
BROCCOLI	55	15	0	0	0	2	2	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
ZOETE AARDAPPEL KOKOS	55	85	4	11	2	1	1	0
TEMPEH INDO	40	65	2	3	2	0	6	1
CLASSIC HUMMUS	35	46	2	3	0	1	2	9
GEROOSTERDE KIKKERERWTEN	40	44	1	6	0	2	3	0
POMPOENPITTEN	5	30	2	1	0	0	1	0
DONBURI DRESSING	65	172	14	29	22	0	4	7
TOTAAL	500	579	27	72	30	12	26	19
GREEN PROTEIN BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
GROENE LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
GROENE LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
BROCCOLI	55	15	0	0	0	2	2	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
ZOETE AARDAPPEL KOKOS	55	85	4	11	2	1	1	0
TEMPEH INDO	40	65	2	3	2	0	6	1
CLASSIC HUMMUS	35	46	2	3	0	1	2	9
GEROOSTERDE KIKKERERWTEN	40	44	1	6	0	2	3	0
POMPOENPITTEN	5	30	2	1	0	0	1	0
DONBURI DRESSING	45	119	9	20	15	0	3	5
TOTAAL	510	611	23	78	23	14	28	16
HUMMUS & AVOCADO SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
EIKENBLAD RUCOLA MIX	75	8	0	0	0	1	1	0
VOLKOREN BULGUR	40	25	0	5	2	0	1	0
VOLKOREN BULGUR	40	25	0	5	2	0	1	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
BROCCOLI	55	15	0	0	0	2	2	0
RODE BIET	60	47	3	4	3	2	1	0
POMPOEN HUMMUS	35	36	1	4	0	1	2	5
AVOCADO	50	80	8	5	0	4	1	0
AMANDELEN	10	62	6	1	0	1	2	0
KIEMEN	10	0	0	0	0	0	0	0
RODE UI	30	16	0	3	3	1	0	0
TAHINI DRESSING	65	199	17	2	1	0	5	5
TOTAAL	550	547	37	31	15	13	16	11
HUMMUS EN AVOCADO BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
BULGUR	40	25	0	5	2	0	1	0
BULGUR	40	25	0	5	2	0	1	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
BROCCOLI	55	15	0	0	0	2	2	0
RODE BIET	60	47	3	4	3	2	1	0
POMPOEN HUMMUS	35	36	1	4	0	1	2	5
AVOCADO	50	80	8	5	0	4	1	0
AMANDELEN	10	62	6	1	0	1	2	0
KIEMEN	10	0	0	0	0	0	0	0
RODE UI	30	16	0	3	3	1	0	0
TAHINI DRESSING	45	138	12	2	1	0	3	3
TOTAAL	455	478	31	30	15	12	14	10
SWEET & SPICY FALAFEL SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
ROMAINE	45	5	0	0	0	1	1	0
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0

ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
REGENBOOGPEEN	50	91	3	3	3	1	0	0
RODE BIET	60	47	3	4	3	2	1	0
HARISSA	35	37	3	1	1	1	0	1
CLASSIC HUMMUS	35	46	2	3	0	1	2	9
FALAFEL	55	77	4	6	0	0	4	5
GRANAATAPPELPITJES	20	15	0	3	2	1	0	0
TAHINI DRESSING	65	199	17	2	1	0	5	5
TOTAAL	545	695	35	54	13	12	19	21

SWEET & SPICY FALAFEL BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
ANCIENT GRANS	50	72	0	14	0	2	2	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
REGENBOOGPEEN	50	91	3	3	3	1	0	0
RODE BIET	60	47	3	4	3	2	1	0
HARISSA	35	37	3	1	1	1	0	1
CLASIC HUMMUS	35	46	2	3	0	1	2	9
FALAFEL	55	77	4	6	0	0	4	5
GRANAATAPPELPITJES	20	15	0	3	2	1	0	0
TAHINI DRESSING	45	138	12	2	1	0	3	3
TOTAAL	530	701	30	67	12	14	18	19

TRUFFLE WINTER VEGGIES SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
BABYSPINAZIE	60	9	0	0	0	1	2	0
GROENE LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
WINTERGROENTEN	60	28	0	4	2	2	1	0
WINTERGROENTEN	60	28	0	4	2	2	1	0
MISO SEARED MUSHROOMS	60	59	3	4	0	3	3	0
RODE KOOL MET APPEL	60	50	4	3	2	2	1	1
HUMMUS POMPOEN	35	36	1	4	0	1	2	5
VEGAN PARMESAN	7	38	3	1	0	1	2	0
POMPOENPITTEN	5	30	2	1	0	0	1	0
GRANAATAPPELPITJES	20	15	0	3	2	1	0	0
TRUFFEL DRESSING	65	106	7	1	0	37	5	0
TOTAAL	527	509	21	44	10	55	22	6

TRUFFLE WINTER VEGGIES BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
GROENE LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
GROENE LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
WINTERGROENTEN	60	28	0	4	2	2	1	0
WINTERGROENTEN	60	28	0	4	2	2	1	0
MISO SEARED MUSHROOMS	60	59	3	4	0	3	3	0
RODE KOOL MET APPEL	60	50	4	3	2	2	1	1
HUMMUS POMPOEN	35	36	1	4	0	1	2	5
VEGAN PARMESAN	7	38	3	1	0	1	2	0
POMPOENPITTEN	5	30	2	1	0	0	1	0
GRANAATAPPELPITJES	20	15	0	3	2	1	0	0
TRUFFELDRESSING	45	73	5	1	0	1	3	0
TOTAAL	492	507	19	50	10	19	22	6

GADO GADO SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
ROMAINE	45	5	0	0	0	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0

ZOETE AARDAPPEL	55	85	4	11	2	1	1	0
RAINBOW SLAW	40	30	2	2	1	1	1	0
GEROOSTERDE KIP	60	128	11	2	0	0	10	1
EI	28	44	3	0	0	0	4	0
PINDA DRESSING	65	186	15	5	2	2	7	1
TOTAAL	518	626	38	44	12	9	27	2

GADO GADO BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
ZOETE AARDAPPEL	55	85	4	11	2	1	1	0
RAINBOW SLAW	40	30	2	2	1	1	1	0
GEROOSTERDE KIP	60	128	11	2	0	0	10	1
EI	28	44	3	0	0	0	4	0
PINDA DRESSING	45	129	11	3	1	1	5	1
TOTAAL	498	610	33	51	12	8	26	2

VEGA GADO GADO SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
ROMAINE	45	5	0	0	0	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
ZOETE AARDAPPEL	55	85	4	11	2	1	1	0
RAINBOW SLAW	40	30	2	2	1	1	1	0
TEMPEH	80	130	4	7	4	0	13	3
EI	28	44	3	0	0	0	4	0
PINDA DRESSING	65	186	15	5	2	2	7	1
TOTAAL	538	628	30	49	17	9	30	4

VEGA GADO GADO BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
ZOETE AARDAPPEL	55	85	4	11	2	1	1	0
RAINBOW SLAW	40	30	2	2	1	1	1	0
TEMPEH	80	130	4	7	4	0	13	3
EI	28	44	3	0	0	0	4	0
PINDA DRESSING	45	129	11	3	1	1	5	1
TOTAAL	518	613	26	56	17	8	28	4

VIBRANT FETA SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
EIKENBLADSLA	75	8	0	0	0	1	1	0
LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
CHERRY TOMAAT	50	50	9	0	2	1	1	0
REGENBOOGPEEN	50	91	3	3	3	1	0	0
GEROOSTERDE BIET	60	47	3	4	3	2	1	0
FETA	50	140	12	1	1	0	8	1
WALNOOT	10	62	7	1	0	1	2	0
OLIJVEN	20	27	3	0	0	1	0	0
CRANBERRY DRESSING	65	174	11	17	15	1	0	0
TOTAAL	475	710	48	46	24	12	17	1

VIBRANT FETA BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0

ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
CHERRY TOMAAT	50	50	9	0	2	1	1	0
REGENBOOGPEEN	50	91	3	3	3	1	0	0
GEROOSTERDE BIET	60	47	3	4	3	2	1	0
FETA	50	140	12	1	1	0	8	1
WALNOOT	10	62	7	1	0	1	2	0
OLIJVEN	20	27	3	0	0	1	0	0
CRANBERRY DRESSING	45	121	8	11	11	1	0	0
TOTAAL	430	721	45	53	20	13	18	2

MEXICAN TACO SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
ROMAINE	45	5	0	0	0	1	1	0
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
MAIS	45	58	3	7	2	1	1	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
CHERRYTOMAAT	50	50	9	0	2	1	1	0
PULLED OATS	75	147	4	3	1	1	19	2
AVOCADO	45	72	7	4	0	3	1	0
JALAPENO	15	3	0	0	0	1	0	0
CHIPOTLE DRESSING	65	153	9	5	0	1	4	0
TOTAAL	510	622	35	39	9	13	31	4

MEXICAN TACO BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
RIJST	45	47	0	9	1	1	1	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
MAIS	45	58	3	7	2	1	1	0
BLOEMKOOL	80	34	2	2	2	2	1	0
CHERRYTOMAAT	50	50	9	0	2	1	1	0
PULLED OATS	75	147	4	3	1	1	19	2
AVOCADO	30	48	5	3	0	2	1	0
JALAPENO	15	3	0	0	0	1	0	0
CHIPOTLE DRESSING	45	106	7	3	0	1	3	0
TOTAAL	475	600	30	45	8	12	31	4

DUNBURI SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
SPINAZIE	60	9	0	0	0	1	2	0
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
TERIYAKI AUBERGINE	50	12	0	2	1	1	1	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
RAINBOW SLAW	40	30	2	2	1	1	1	0
ZALM SOCKEYE	50	93	5	0	0	0	11	2
EDAMAME	50	53	2	2	1	3	5	0
NORI	5	5	0	0	0	0	0	0
DONBURI DRESSING	65	172	14	29	22	0	4	7
TOTAAL	465	486	25	56	31	9	26	10

DUNBURI BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
TERIYAKI AUBERGINE	50	12	0	2	1	1	1	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
RAINBOW SLAW	40	30	2	2	1	1	1	0
ZALM SOCKEYE	50	93	5	0	0	0	11	2
EDAMAME	50	53	2	2	1	3	5	0
NORI	5	5	0	0	0	0	0	0
DONBURI DRESSING	45	119	9	20	15	0	3	5

TOTAAL	430	470	21	56	25	8	24	7
GREENER THAN GREEN SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
SPINAZIE	60	9	0	0	0	1	2	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
BROCCOLI	55	15	0	0	0	2	2	0
SPRUITEN	55	54	4	2	1	2	2	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
EDAMAME	50	53	2	2	1	3	5	0
AVOCADO	30	48	5	3	0	2	1	0
WALNOOT	10	62	7	1	0	1	2	0
GROENE KRUIDEN DRESSING	65	89	19	5	0	1	4	0
TOTAAL	470	458	38	34	7	14	21	0
GREENER THAN GREEN BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
QUINOA	45	54	1	9	0	1	2	0
BROCCOLI	55	15	0	0	0	2	2	0
SPRUITEN	55	54	4	2	1	2	2	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
EDAMAME	50	53	2	2	1	3	5	0
AVOCADO	30	48	5	3	0	2	1	0
WALNOOT	10	62	7	1	0	1	2	0
GROENE KRUIDEN DRESSING	45	62	13	3	0	1	3	0
TOTAAL	435	476	33	42	7	14	20	0
VEGAN FETA SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
EIKENBLAD	75	8	0	0	0	1	1	0
GROENE LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
CHERRYTOMAAT	50	50	9	0	2	1	1	0
REGENBOOGPEEN	50	91	3	3	3	1	0	0
RODE BIET	60	47	3	4	3	2	1	0
VEGAN FETA	60	126	12	1	0	1	4	0
WALNOOT	10	62	7	1	0	1	2	0
OLIJVEN	20	27	3	0	0	1	0	0
CRANBERRY DRESSING	65	174	11	17	15	1	0	0
TOTAAL	485	697	48	45	24	13	13	1
VEGAN FETA BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
GROENE LINZEN	45	39	0	6	0	2	2	0
ANCIENT GRAINS	50	72	0	14	0	2	2	0
CHERRYTOMAAT	50	50	9	0	2	1	1	0
REGENBOOGPEEN	50	91	3	3	3	1	0	0
RODE BIET	60	47	3	4	3	2	1	0
VEGAN FETA	60	126	12	1	0	1	4	0
WALNOOT	10	62	7	1	0	1	2	0
OLIJVEN	20	27	3	0	0	1	0	0
CRANBERRY DRESSING	45	121	8	11	11	1	0	0
TOTAAL	440	707	45	54	20	14	14	1
VEGAN DUNBORI SALADE	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
SPINAZIE	60	9	0	0	0	1	2	0
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
TERIYAKI AUBERGINE	50	12	0	2	1	1	1	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
RAINBOW SLAW	40	30	2	2	1	1	1	0

MISO SEARED MUSHROOMS	60	59	3	4	0	3	3	0
EDAMAME	50	53	2	2	1	3	5	0
NORI	5	5	0	0	0	0	0	0
DONBURI DRESSING	65	172	14	29	22	0	4	7
TOTAAL	475	454	21	61	31	11	18	7

VEGAN DUNBORI BOWL	HOEVEELHEID	KCAL	VET	KOOLH.	SUIKERS	VEZELS	EIWIT	ZOUT
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
RIJST MIX	45	47	0	9	1	1	1	0
TERIYAKI AUBERGINE	50	12	0	2	1	1	1	0
ZOETZURE KOMKOMMER	55	20	0	4	4	0	0	0
RAINBOW SLAW	40	30	2	2	1	1	1	0
MISO SEARED MUSHROOMS	60	59	3	4	0	3	3	0
EDAMAME	50	53	2	2	1	3	5	0
NORI	5	5	0	0	0	0	0	0
DONBURI DRESSING	65	172	14	29	22	0	4	7
TOTAAL	460	492	21	70	32	11	17	7