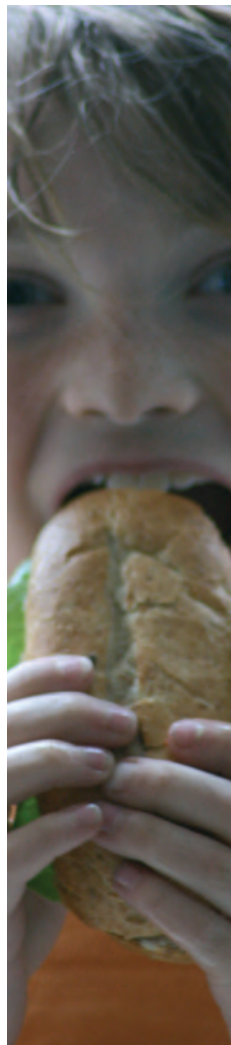


*De gezonde eter
in de eerlijke keuken*

KOKEN MET IRENE



ALLERGIEVRIJ



RECEPTEN EN INGREDIËNTEN

Irene Lelieveld

Voedingstherapeut

Inhoud

Even voorstellen	7
Inleiding	9
De keuken van de gezonde eter	14
• WAT BEWAAR JE WEL EN NIET IN DE KOELKAST 16 • HOE LANG BEWAREN? 17	
• DE DIEPVRIEZER 17 • ENKELE TIPS BIJ HET INVRIEZEN 17	
Naar de supermarkt en reformzaken	20
• DE SUPERMARKT 20 • DE REFORMZAAK 22	
Etiketten en maten	23
• ETIKETTEN 23 • MATEN 24	
Allergenen en recepten	26
• UITLEG OVER HET GEBRUIK VAN DE ICOONTJES 27	
Zuren en basen	29
Gezonde granen	31
Volkoren	37
• GENETISCH GEMODIFICEERD ZETMEEL 39 • DOORSTRALEN VAN VOEDING 39	
Brood	41
• ZUURDESEM MAKEN 43 • ESSENENBROOD 48 • KIEMEN 50	
Broodbeleg	51
• RECEPTEN VOOR BROODBELEG 53	
Zaden, pitten en noten	59
Bakken	66
• RIJS- EN BAKMIDDELEN 68	
Lekker zoet!	70
• NATUURLIJKE ZOETSTOFFEN 73 • OMREKENTABEL NATUURLIJKE ZOETSTOFFEN 76	
Melkproducten	78
Eieren	82
• VERVANGERS EN ALTERNATIEVEN 84	
Oliën	85

Zoete verleidingen	87
• RECEPTEN VOOR ZOETE VERLEIDINGEN	88
Hartige verleidingen	103
Fruit	110
Groenten	119
• GROENTETABEL	123
Bereidingswijze van groenten	129
Soepen	131
Rauwkost	140
Avondeten	143
Sauzen	158
De vegetarische barbecue	162
Peulvruchten	165
Wel of geen vlees	173
Vis	177
Groenten uit zoet en zout water	180
Zout	183
Groente- en kruidentuin	185
Kruiden door je eten	191
Specerijen door je eten	194
Drinken	198
• KRUIDEN EN THEE 2012 • HOE MAAK JE ZELF KRUIDENTHEE	202
• HEILZAME KRUIDEN	203
Nawoord	208
Bronnen	209
Index van recepten	210

Allergenen en de recepten

Wanneer je een allergie of een intolerantie hebt is het vaak moeilijker om te koken en te bakken. Zeker als het er sprake is van meer dan een allergie of intolerantie.



Wanneer je een allergie of een intolerantie hebt is het vaak moeilijker om te koken en te bakken. Zeker als het meer dan één allergie of intolerantie is.

Er komen bij allergievrij koken al gauw allemaal vragen in je op zoals: Waarmee kun je het vervangen? Smaakt het eigenlijk dan nog wel lekker? Of hoe moet ik het bereiden? Dit boek heb ik zo geschreven dat het geschikt is voor mensen met een één of meer verschillende allergieën maar die ook graag gezond willen koken. Maar wat is nou eigenlijk een allergie?

Kort gezegd komt het immuunsysteem bij een allergie in actie tegen een bepaald voedingsmiddel dat je eet. Normaal zou dat gebeuren bij virussen en bacteriën. Maar nu gaat er iets mis en accepteert het lichaam bepaald voedsel niet. Hierdoor ontstaan allerlei klachten zoals spijsverteringsproblemen, uitslag, ademhalingsproblemen enz. Vaak zie je dat de darmen hierdoor beschadigd raken en de darmflora compleet uit balans raakt. Dit kan weer een reden zijn voor nog meer klachten en zelfs nog meer voedselovergevoeligheden.

Vaak kom je er via een krasjestest of bloedonderzoek niet achter dat je een allergie of een intolerantie hebt en blijven mensen jarenlang doorlopen met klachten. Ze hebben wel het gevoel dat hun klachten met voedsel te maken hebben maar welk voedsel weten ze vaak niet. Alleen hele erge allergieën komen uit dat onderzoek naar voren en dan is het noodzakelijk om een bepaald product voor 100% te mijden.

Bij een intolerantie, waar ook veel klachten door ontstaan, heeft het immuunsysteem er niets mee van doen. Er zijn intoleranties waarbij je een enzym mist –

en dat kan de arts ontdekken. Heb je bijvoorbeeld een glutenallergie, dan moet je dat product echt 100% mijden. Maar er zijn veel meer en ander soorten intoleranties. Hierbij kan het lichaam vaak wel een beetje verdragen van dat voedsel maar zodra het teveel is, ontstaan er weer klachten. Bij deze vorm zal een arts je niet kunnen helpen. Dit zou je kunnen laten uittesten door de vakmensen in de natuurgeneeskunde.

Tip

Als je het boek **EEN GEZONDE ETER VOELT ZICH BETER** ook bezit kun je op blz 126 meer lezen over allergieën.

Uitleg over het gebruik van de icoontjes



De recepten die in dit boek staan zijn heel divers en voor heel veel verschillende diëten geschikt. Ik leg uitgebreid uit wat vervangers zijn voor bepaalde producten en bij elk recept kun je zien of het geschikt is voor jou. Mensen die het ZonderMeer Magazine lezen, zullen de icoontjes herkennen. Ik mag hun icoontje gebruiken voor dit boek.

In principe kun je met elk dieet bijna elk recept eten dat in dit boek staat. Ik gebruik de thermen zoet, meel, melk enz.

Dat betekent dat je zelf kunt beslissen welk soort meel je neemt, welk zoetmiddel en welke melksoort.

Maar onder aan de recepten geef ik met de bovenstaande icoontjes wel aan hoe je bepaalde recepten het beste kunt vervangen.



Vegetarisch: Dit icoontje betekent dat het gerecht niet geschikt is voor vegetariërs of mensen die graag een paar dagen in de week geen vlees of vis willen eten. Achter het icoontje staat hoe je het recept toch vegetarisch kunt maken. Bijna alle recepten in dit boek zijn geschikt voor vegetariërs.



Melkeiwitten en lactosevrij. Recepten met dit icoontje zijn niet vrij van melkeiwitten en lactose en bevatten melk, yoghurt, kwark, (slag)room of kaas. De vervangers voor melk zijn rijste-, haver-, kokos-, quinoa-, spelt-, amandel- en sojaproducten. In de recepten staat wanneer er toch een melkproduct gebruikt wordt (het woord **melk** of **kaas**), maar je kunt die gewoon vervangen door een alternatief. Ook voor de gezonde eter is het niet de bedoeling dat ze koe- of geitenmelk gebruiken. Voor bio-geitenkaas kun je met mate wel kiezen. Je kunt in die recepten de kaas vervangen door bio-geitenkaas of bio-sojakaas. Je kiest dus een andere variant. Meer kun je hierover lezen in het hoofdstuk MELKPRODUCTEN.



Gluten- en tarwevrij: In het recept waar dit icoontje bij staat kun je meel gebruiken dat jij wel kunt verdragen. De graansoorten die je niet mag gebruiken zijn dan tarwe, rogge, haver, spelt, gerst en kamut. Glutenvrije meelsoorten zijn boekweit, rijst, quinoa, amarant, maïs, teff, kikkererwtenmeel, amandelmeel of glutenvrije havermeel(mout) van het merk Provena. In de recepten zie je het woord **meel** staan en jij kiest wat jij lekker vindt. Uiteraard kan door het gebruik van glutenvrije meelsoorten een recept er heel anders gaan uitzien of is het rijzen ervan wat teleurstellend (hou daar rekening mee). Meer hierover in het hoofdstuk over GRANEN.



Suikervrij: De recepten met dit icoontje kun je zo maken dat je geen suiker of rietsuiker hoeft te gebruiken. Suiker is erg ongezond, verslechtert de darmen en verergert allergieën/intoleranties. Suiker veroorzaakt veel klachten en zal het immuunsysteem alleen maar meer onder druk zetten. Suiker hoort absoluut niet thuis in de gezonde keuken en al helemaal niet in de gezonde keuken van iemand die allergisch is. Dus eigenlijk is het beter voor iedereen om suiker weg te laten. Als er zoetheid nodig is in een recept zal dit aangegeven worden met **zoet** en ga ik uit van de zoetkracht van gewone suiker. In het hoofdstuk **LEKKER ZOET** kun je een zoetmiddel kiezen en meteen zien hoeveel je ervan nodig hebt. Zie het hoofdstuk **LEKKER ZOET**.



Sojavrij: Dit icoontje staat bij recepten waar soja in zit of als je geen soja wilt gebruiken. Zodra je ook geen melk mag kun je gebruikmaken van rijstemelk, havermelk of amandelmelk (kokosmelk). Eventueel kun je ook gewone melk nemen, maar ook die hoort niet thuis in de keuken van een gezonde eter, omdat aan melk ook nadelen zitten. Wanneer je geen melkproducten en geen soja mag kun je de gerechten waar kaas in zit helaas niet maken omdat er voor kaas geen vervanger is (vaak smaken recepten prima als je de kaas helemaal weglaat). Room kun je wel gebruiken als je geen soja en melkproducten mag. Je neemt dan de haverroom of rijst cuisine en voor slagroom gebruik je rijsteslagroom. Gerechten waar tofu voor gebruikt wordt kun je vervangen door vlees. Zie het hoofdstuk **MELKPRODUCTEN**.



Eivrij: In deze recepten zitten eieren, maar er zijn veel alternatieven om eieren te vervangen. (In het hoofdstuk **EIEREN EN RIJS- EN BAKMIDDE-**

LEN kun je lezen waardoor je een ei kunt vervangen.) In het recept staat wel gewoon **ei** geschreven, maar dat is vervangbaar door een alternatief.



Pindavrij: Deze recepten zijn met pinda's of arachideolie gemaakt en dus neem je altijd een ander soort noot als er pinda gebruikt wordt. Arachideolie komt eigenlijk nooit voor in mijn recepten. Kun je niet tegen pinda's en noten dan kun je in de recepten vaak pitten en zaden gebruiken. Er zijn een paar recepten die je niet kunt maken.



Notenvrij: Dit icoontje betekent dat in al deze recepten noten zitten zoals amandel, hazelnoot, paranoot, walnoot, pistache. Je kunt noten vaak vervangen door pitten maar er zijn ook recepten waar je de noten gewoon kunt weglaten. Notenvrij betekent niet pindavrij, want een pinda is een peulvrucht en geen noot.



Visvrij: In deze recepten zit vis verwerkt en achter het icoontje staat een alternatief beschreven.



Schelp- en schaaldierenenvrij: In deze recepten zitten schelp en schaaldieren en achter het icoontje zie je hoe je deze het beste kunt vervangen zodat de recepten schelp en schaaldieren vrij worden.



<http://www.zondermeermagazine.nl>

Bakken

De geur van zelfgebakken producten is heerlijk, het staat dan ook in de top van de meest geliefde geuren.



Bakken is een geliefde bezigheid, alleen zijn de meeste bakrecepten niet bepaald gezond te noemen. Als je een gemiddeld recept ziet van koekjes, gebak of cake, dan is de voedingswaarde ver te zoeken. Witte bloem, veel suiker en harde vetten zijn vaak de basis ervan. Mierzoet en zeer slecht voor je suikerspiegel, zuurbalans en je algehele gezondheid.

Maar het kan ook anders. Je kunt heerlijk bakken zonder suiker en geharde vetten: met honing, ahornsiroop, diksappen, volkoren graan, rijstolie of kokosvet. Met deze ingrediënten kun je in principe bij bijna alle recepten uit elk kookboek maken.

Gezond gebak vult en wekt geen vreetzucht op. Het is voedzaam en na één stukje is het genoeg, dit in tegenstelling tot ongezond gebak. Maar het is natuurlijk wel zo dat gebak een traktatie moet zijn en niet iets voor elke dag. Door zelf te bakken in plaats van te kopen wordt dit al gauw duidelijk. Bovendien is het gemakkelijker om de snoepimpuls te bedwingen als je het eerst moet maken. Het ligt dan niet voor het grijpen en het bakproces duurt al gauw een uur.

De geur van zelfgebakken producten is heerlijk, het staat dan ook in de top van de meest geliefde geuren. Wanneer je je huis wilt verkopen en je krijgt bezichtigers dan werkt het heel goed als je van tevoren een brood of cake bakt en die gezellig op het aanrecht laat afkoelen; de geur heeft een positief effect. Brood of lekkere dingen samen met kinderen bakken is een waar feest en ze genieten er enorm van, zeker als ze de beslagkom leeg mogen likken.

Wanneer je volkoren meel koopt, kun je dat het beste



doen in een molen die bio-meel maalt, bij een reformzaak of bij een natuurbakker. Hier is het gebruikte meel biologisch en dus zeker niet bestraald. Ook bakboter of kokosvet kun je het beste daar kopen omdat de boter uit de supermarkt een enorm ongezonde bewerking heeft ondergaan en bovendien transvetten bevat. Grote supermarkten verkopen vaak ook verschillende zoetmiddelen zoals ahornsiroop, diksappen en agavestroop.

Veel mensen vinden chocolade in gebak lekker. Hiervoor kun je pure cacao gebruiken, maar carobe is een goede vervanger.

Cacao

Cacao wordt gewonnen uit cacaobonen, de zaden van de cacaoboom. Deze boom groeit alleen in warme landen. Cacao is heerlijk van smaak en erg geliefd. Vooral de pure cacao, die niet bewerkt is en dus uit een koude persing komt, bevat heel veel heilzame stoffen. Uit onderzoek blijkt ook dat deze vorm enorm gezond is. Het bevat

niet alleen heel veel antioxidanten, maar daarnaast ook ontzettend veel voedingsstoffen, zoals vitamine E, magnesium, kalium en fosfor en nog veel meer. Maar helaas is de chocolade uit de supermarkt, die het meest gegeten wordt, niet zo gezond, omdat hier suiker, vet, melk en andere toevoegingen inzitten. Bij de productie van deze chocolade zijn vaak veel bestrijdingsmiddelen gebruikt. Bovendien worden cacaobonen geroosterd waardoor bijna alle voedingsstoffen zijn verdwenen. Alleen biologische, rauwe cacao is dus echt gezond. Let wel op, want ook deze chocolade bevat wel cafeïne!

De chocolade, die wij eten is verzurend en is niet meer zo voedzaam. Wanneer je niet in de gelegenheid bent om rauwe chocolade te kopen kun je het beste van het merk Cavalier de stevia chocolade kopen of als het echt niet anders kan de 85% chocolade, maar weet wel dat hier veel suiker inzit en weinig voedingswaarde.

Als je recepten maakt waar cacao in verwerkt zit, neem dan een goede soort, zoals

je die kunt kopen in de reformzaak of via webwinkels (www.biobites.eu of www.chocolaterevolution.nl). Ook hiervoor geldt weer dat, als je niet in de gelegenheid bent, dan de cacao van de reformzaak of supermarkt te nemen (veel reformzaken verkopen ook de gezondere cacao).

Carobe

Carobe wordt gemaakt van de peulen van de johannesbroodboom. Het is een geweldig product om chocolade mee te vervangen, zeker voor mensen, die niet tegen chocolade kunnen of geen cafeïne willen eten. Het smaakt ook een beetje naar cacao, maar in het begin is het vaak even wennen. Het product bevat bijna geen vet, geen cafeïne en veel voedingsstoffen zoals calcium, fosfor en ijzer.

Het is te verkrijgen in de reformzaak als carobepoeder, carobetabletten en carobepasta (lijkt op chocopasta) zelfs in meerdere smaken, zoals met hazelnoot. Carobe is suikervrij en gezoet met maïsmout of gerstemout.

Wat trouwens ook heel lekker kan zijn in recepten is granenkoffie van bijvoorbeeld Zonnatura. Deze tip kreeg ik van een cliënt en ze heeft gelijk.

Rijs- en bakmiddelen

Bij het bakken heb je ook regelmatig rijs- en bindmiddelen nodig.

Hierin is van alles te krijgen, maar de wijnsteenbakpoeder is het meest praktische en natuurlijkste middel, dat verkrijgbaar is in de reformzaak. Wijnsteenbakpoeder is heel kort gezegd een gekristalliseerd bezinksel in wijn dat op de bodem van een wijnvat

zit. Het werkt hetzelfde als gewone bakpoeder maar is gezonder. Gewoon bakpoeder bevat vaak aluminium en dat kun je beter mijden, want dit heeft volgens sommige studies negatieve effecten op het lichaam.

Hieronder zie je verschillende soorten rijs- en bindmiddelen. Voor het geval je ook geen eieren kunt verdragen, heb ik erbij gezet, waarmee je die kunt vervangen.

- **Spa rood** maakt het recept luchtig. Eén ei vervangen door 120 ml spa rood. Meest geschikt bij deeg of beslag voor pannenkoeken, poffertjes, koekjes en wafels.
- **Wijnsteenbakpoeder** maakt het product licht en luchtig en laat het rijzen. Eén ei kun je vervangen door 3 theelepels bakpoeder. Bij alle recepten waar bakpoeder in zit, kun je dit product als vervanging gebruiken.
- **Zuiveringszout** kun je gebruiken om het deeg mee laten rijzen. Het maakt het deeg luchtig. Als je één ei wilt vervangen gebruik je 1 1/2 tl zuiveringszout. Zuiveringszout kun je kopen bij de apotheek. Daar heet het dubbelkoolzure soda. Wijnsteenbakpoeder geeft een beter resultaat. Zuiveringszout geeft wel een beetje een zeepachtige nasmaak. Bij gebruik van cacao of koekkruiden wordt de bijmaak gemaskeerd. Het werkt ook beter als je het zuiveringszout combineert met een zuur element: citroensap, karnemelk, wijnsteenzuur.
- **No-egg** is een product dat de werking van eieren imiteert; 1 eetlepel vervangt 1 ei en maakt het gerecht luchtig. Te koop bij de reformzaak.
- **1/2 Rijpe banaan** houdt een recept wat vochtig en luchtig; vervang 1 ei door 1/2

rijpe banaan. De smaak van het beslag wordt wel wat zoeter als je meerdere eieren vervangt door bananen.

- **Gist** laat het product rijzen en maakt het luchtig.
- **Bier** maakt luchtig. In het beslag vervang je de helft van het aangegeven vocht door bier (alcohol vervliegt volledig bij het bakken). Ditzelfde effect krijg je ook met mousserende wijn (cava, prosecco, lambrusco, champagne).
- **Zuurdesem** laat het gerecht rijzen en maakt het luchtig (zie recept om zelf zuurdesem te maken).
- **Amasake** kan gebruikt worden om gerechten wat zachter te maken en is zeer geschikt als vervanger van banketbakkersroom.
- **Tofu** kun je gebruiken om het recept luchtig en vochtig te maken. Dit is neutraal van smaak. Je moet niet te vaste tofu gebruiken. Het beste is zijdetofu. Zijdetofu is natter en luchtiger en ligt in de koeling in een zakje met vocht.
- **Arabische gom**, ook wel E-414 of acaciagom, wordt gewonnen uit de takken van acaciabomen. Je kunt het als stabilisator, verdikkingsmiddel of bindmiddel gebruiken. Het is vooral heel geschikt om snoep mee te maken.
- **Agar-agar** of gelatine: Agar-agar wordt gewonnen uit roodwieren en is een erg goed bind- en geleermiddel. Je bindt er onder andere pudding, toetjes en gelei mee. Bij temperaturen boven de 25 graden wordt gelatine niet stijf, maar agar-agar wel. Het is te koop in blokken, staven en als poeder. Ook is het smaak- en geurloos en als het afkoelt wordt het gelei, net als gelatine, maar gelatine heeft zeker geen voorkeur. Gelatine wordt namelijk gemaakt van slachtafval.

Je kunt gelatine kopen als gelatinebladen of in poedervorm.

- **Aardappelmeel**, arrowroot, maïzena, kuzu.
Deze maak je het beste aan als een papje, (dus met een beetje vocht, anders krijg je klontjes) en gebruik je om gerechten te binden zoals vruchtensappen, soepen, sausjes, jus, toetjes, puddingen. Aardappelmeel en maïzena leveren na oplossing een wittig papje op, hierdoor zijn ze meer geschikt voor romige soepen, jus, toetjes en puddingen. Wil je een helderder resultaat dan kun je beter kiezen voor arrowroot of kuzu.
- **Arrowroot** komt uit de wortelstok van de pijlwortel en is te koop als een fijn wit poeder; 1 el arrowroot bindt 1,4 l vocht. Eieren kun je ermee vervangen, maar alleen bij pannenkoeken. Arrowroot bindt doorschijnend.
- **Kuzu** komt van de wortels van de kuzuplant en is een erg goed bindmiddel; 1 tl bind 1/4 l vocht en is doorschijnend als het gaar is.

ZELF BAKPOEDER MAKEN

2 DELEN CITROENZUUR
1 DEEL DUBBELKOOLZURE SODA
2 DELEN ARROWROOT

- Samenvoegen en bewaren in een glazen pot met deksel
(Uit: *Een leven lang fit*)

Index recepten

- Aardappelen, gepofte 148, 164
Aardappelen, Griekse oven- 147
Adukibonen met rozijnen en geroosterde
amandelen 170
Appelflapjes 95
Appelmoes met goji bessen 114
Appelmoesvlaai met deksel, Suzanne's heerlijke
91
Appelstroop 57
Appeltaart 88
Appeltjes, gevulde 163
Atjar tjampoer, zelfgemaakte 149
Aubergineflapjes 105
Auberginespread 53
Babi pangang vega-stijl 148
Bakpoeder, zelf maken 69
Banaan, gebakken 115
Bananenmuffins met chocolade 93
Bio-wafeltjes, vezelrijke 100
Bladerdeeg 94
Bloemkool met aubergine 145
Bloemkool-groentesaus 158
Boekweitpannenkoeken 47
Broccolispread 53
Broccoloni 150
Broodje tempé 168
Brownies 98
Bruchetta met tomaat 106
Budwigpap 63
Cakestukjes 90
Caroline's rode linzensoep 134
Champignonsoep 138
Chili con carne kruiden 196
Chinese tomatensoep 135
Chocotaart 99
Citroenkoekjes 95
Courgette, gevulde 103
Couscous 144
Crackers (spelt) 47
Cranberrymoos 115
Dadel-havermost-nootrepen 97
Dadelstroop 57
Dressing van honingmosterd 159
Dressing, mijn 141
Eieren, gevulde 104
Fijne Hollandse noten-zandtaart uit Berlijn 92
Fruit-milkshake 118
Garam masala 196
Gebakken banaan 115
Gebakken ei zonder ei 83
Gedroogde tomaatjes maken 107
Gehakt met bloemkool 176
Gekookt ei zonder ei 83
Gemakkelijke soepen 132
Gepofte aardappelen 148
Gepofte maïskolf 164
Gerards milde sambal 197
Geroosterde mango met Cointreau 115
Gestoofde peren met goji bessen 115
Gevulde appeltjes 163
Gevulde courgette 103
Gevulde eieren 104
Gevulde paprika 156, 162
Gevulde tomaten 103
Gistbrood (basisrecept) 44
Glutenvrije koekjes zonder suiker 96

Griekse ovenaardappelen 147
 Groentecurry, Indiase 149
 Groentevulling voor pannenkoeken of wraps
 153
 Hartige pannenkoeken 144
 Hartige snijbiettaart 155
 Haver-rozijnenkoekjes 97
 Havermoutkoekjes 96
 Hummus 54
 Hummus met kip en groente 175
 Huzarensalade, vegetarische 55
 IJs maken 116
 IJs, soja- met aardbeien 117
 IJs, vruchten- 117
 IJs, yoghurt- met fruit 117
 Indiase groentecurry 149
 Jam, suikervrije 56
 Jus maken 158
 Kerriesoep 139
 Kikkererwtensalade 171
 Knoflookperzieboontjes 154
 Koekjes zonder suiker, glutenvrije 96
 kokosbonbons 101
 Komkommersalade 55
 Koolsalade 141
 Koude soep 134
 Kruiden, Chili con carne 196
 Kruiden, pasta- 196
 Kruiden, shoarma- 196
 Kruidenboter 160
 Lijnzaadcrackers 46
 Linzensoep 138
 Londonderrysoep 139
 Lunchpannenkoeken 48
 Maaltijdsoep uit India 135
 Macaroni lasagne met spinazie 154
 Mango, geroosterde... met Cointreau 115
 Mangosaus 116
 Mayonaise 109
 Mayonaise zonder rauwe eieren 160
 Maïskolf, gepofte 164
 Milkshake, fruit- 118
 Mineralendrankje 184
 Mosterd maken 159
 Moussaka, Theo's vegetarische 146
 Noten-zandtaart uit Berlijn, fijne Hollandse
 92
 Notenbonbons 102
 Notenbrood, volkoren 45
 Notenkoek 99
 Notenpasta 58
 Ontbijtsoep 132
 Oui Bono vispannetje 178
 Pannenkoeken, boekweit- 47
 Pannenkoeken, groentevulling voor ... of
 wraps 153
 Pannenkoeken, hartige 144
 Pannenkoeken, lunch- 48
 Pannenkoekjes, wortel- 108
 Paprika, gevulde 156
 Pasta (glutenvrij), verse 145
 Pasta met zeekraal 182
 Pastakruiden 196
 Patatas bravas 106
 Peren, gestoofde ... met goji bessen 115
 Pindakaas 58
 Pitabroodjes 164
 Pitabroodjes, volkoren 163
 Pittenontbijt van Irene 64
 Pittige tapassaus 106
 Pizza à la Marcello, spelt- 151
 Pompoenburgers 150
 Pompoensoep met kokoscream 137
 Posteleinstamppot 154
 Prei-schorsenerensoep 136
 Quacamole 54
 Quinoa-ontbijt, voedzaam 64
 Rijstemelk 65
 Rode bietensoep 136
 Roerbakshotel met vegetarische balletjes 157
 Rundvleessalade 174
 Salade met kikkererwten 163
 Salade, kikkererwten- 171
 Salade, kool- 141