

RAMADAN PREP

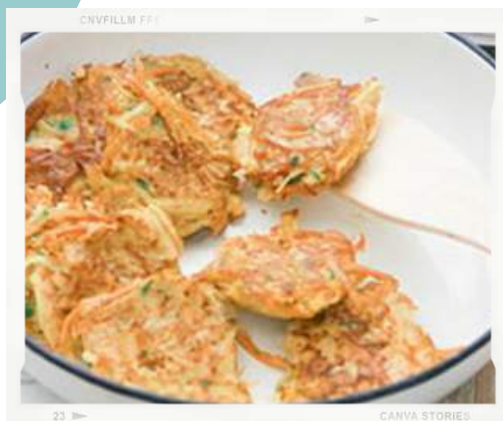
Visbestilla



Dolma



Aardappelkoekje



Loempia



GEZONDE MAALTIJD



2/4 groenten

1/4 eiwitten: vlees,
vis, linzen...

1/4 volkoren
graanproducten

INSPIRATIE?

Wok met rund
en krieltjes



Risotto met
asperges



Pasta kip met
kerstomaatjes



Tikka masala
met vis



NU IS HET AAN JOU!

