

De maaltijdsoepbouwer

Bouw een lekkere en goed gevulde maaltijdsoep

Een maaltijdsoep die lekker, gezond én duurzaam is? Kies dan voor veel groenten! Gebruik verse seizoensgroente of groente uit diepvries, blik of glas. Ook restjes groente roer je makkelijk mee in de pan. Verder maken een volkoren graanproduct of aardappelen de soep extra vullend. En maak de soep compleet met peulvruchten, ei, vlees, vegetarisch product of vis. Zó past jouw soep prima in de Schijf van Vijf en wordt gezond kiezen voor mens en planeet lekker en makkelijk!

Kies en combineer:

1

Bereidingsvetten

- Vloeibare bak- en braadvetten
- Olie, zoals zonnebloemolie of olijfolie

2

Groente

- Ui, knoflook, sjalot of prei
- Wortel, knolselderij of rode bieten
- Vruchtgroenten, zoals courgette, maïs, paprika, pompoen of tomaat
- Koolsoorten, zoals bloemkool of broccoli
- Champignons of andere paddenstoelen
- Doperwten, sperziebonen of tuinbonen
- Bladgroenten, zoals andijvie, rucola of spinazie

3

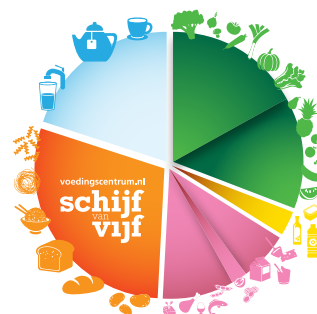
Aardappelen en volkoren graanproducten

- (Zoete) aardappel
- Volkoren graanproducten, zoals noedels, zilvervliesrijst, penne, bulgur of couscous
- Volkoren- of bruinbrood als bijgerecht, zoals stokbrood, pitabrood, harde of zachte broodjes

4

Peulvruchten, ei, vis, vlees of vega product

- Peulvruchten, zoals bruine bonen, kidneybonen, kikkererwten, linzen of edamame bonen
- Tempé of tofu
- Ei
- Vis of zeevruchten, zoals zalm, ansjovis of mosselen
- Vegetarische balletjes of magere gehaktballetjes



4

Smaakmakers en toppings

- Kruiden, zoals bladselderij, peterselie, laurierblad, tijm, basilicum, bieslook, dille of koriander
- Specerijen, zoals (chili)peper, gember, nootmuskaat, kerrie, kurkuma of paprikapoeder
- Groente, zoals lintjes komkommer of ringetjes (bos)ui
- Croutons van (oud) volkoren- of bruinbrood
- Notenpasta, zoals 100% pindaas of tahini
- Ongezouten noten, zaden of pitten, zoals pinda's, walnoten, hazelnoten of zonnebloempitten
- Zuivelproducten, zoals 30+ kaas, hüttenkäse, ricotta, zachte geitenkaas of zuivelspread light

Dagkeuze*, hoeveelheden per portie:

- 1 snufje zout of 1/3 bouillonblokje (met minder zout)
- 4 olijven, 1 theelepel kappertjes of 1 gedroogde tomaat
- 1 eetlepel oosterse saus, zoals ketjap of sojasaus met minder zout
- 1 theelepel mosterd of pesto
- 1 theelepel crème fraîche of 1 eetlepel zure room, kookroom of kokosmelk (light)
- 1/2 eetlepel geraspte 45+ kaas of een blokje feta

* Er kan een dagkeuze bij. Dit is iets kleins naast de Schijf van Vijf.



Kies bij eieren, zuivel of vlees bij voorkeur voor biologisch, EKO-NL 3 sterren, Demeter en Beter Leven 3 sterren. Kies bij voorkeur vis met het MSC- of ASC-keurmerk of die groen is op de [VISwijzer](#). Kies bij groente en fruit bij voorkeur voor biologisch, EKO-NL 3 sterren en Demeter. [Check hier alle keurmerken](#).



Maak voor je groente en fruit gebruik van de [seizoensgroente- en fruitkalender](#).