SUPER FOODIES

You are so much more

# Meal recepten

DIT MAAK JE (OOK) MET SUPERFOODIES MEAL
JE COMPLETE MAALTIJD

Creamy Greens & Tomato | Indian Coconut Curry

# Dit is Meal

VOEDSELSCHAARSTE, EEN CRISIS, OVERHAAST DE DEUR UIT OF GEWOON GEEN ZIN OM TE KOKEN… SOMS ONTSTAAN ER SITUATIES WAARBIJ HET HEEL HANDIG IS EEN HEEL LANG HOUDBARE KANT-EN-KLARE MAALTIJD IN HUIS TE HEBBEN.

Ook wij wilden voorbereid zijn voor dit soort situaties, maar dan wel met een gezonde maaltijd. Dus begonnen wij onze zoektocht naar Complete Maaltijden (met alle benodigde voedingsstoffen) die lang houdbaar zijn (+2 jaar houdbaar).

Helaas bleek dat moeilijker dan gedacht. Sommigen zaten barstensvol kunstmatige troep en toevoegingen om ze lang houdbaar te maken. Weer andere maaltijden smaakten totaal niet lekker of waren ingewikkeld om te maken. Dus wat moesten we nu?

Toen ontstond er bij ons Superfoodies een nieuwe MISSIE. Met de inspiratie van ons favoriete restaurant in ons achterhoofd gingen we de keuken in.



# Onze missie en 7 GROTE eisen aan deze complete maaltijd

## ONZE MISSIE

1. Een complete maaltijd: groente, gezonde koolhydraten (glutenvrij), goede vetten, eiwitten
2. Biologisch
3. Snel te maken - alleen heet water toevoegen
4. Glutenvrij, zuivelvrij, suikervrij, vrij van soja, vrij van kunstmatige toevoegingen
5. LEKKER - om meerdere keren per week te eten - als je geen zin/tijd hebt om te koken
6. +2 jaar houdbaar
7. Goedkoper dan wanneer je het zelf maakt - zodat je kan besparen op je eten

# Superfoodies Meal = Complete Maaltijd

✦ MEAL is een Complete Maaltijd. Hartig, gezond, glutenvrij, en vrij van suiker en andere (kunstmatige) toevoegingen.

✦ Het bevat 30% groente (Indian Coconut Curry) of 40% groente (Creamy Greens & Tomato).

✦ Neem 2 maatscheppen (inbegrepen) MEAL en voeg zo'n 220-300 ml heet water toe. Even roeren en je hebt een lekkere groentecurry.

✦ +2 jaar houdbaar. Leg een voorraad aan om altijd gezond eten in huis te hebben en altijd voorbereid te zijn – wat er ook gebeurt.

✦ Of gewoon gezond te eten als je geen zin hebt om te koken.

✦ MEAL is goedkoper dan wanneer je dit gerecht zelf maakt, dat hebben we voor je uitgerekend. Zo bespaar je op je boodschappen.

✦ MEAL bevat al je voedingsstoffen (eiwitten/koolhydraten/goede vetten), verzadigt, is goed verteerbaar en is gemaakt van 100% gezonde ingrediënten.

✦ En vooral: **MEAL is LEKKER** – de Indian Coconut Curry is geïnspireerd op het populaire gerecht van restaurant "Golden Temple" in Amsterdam!

✦ MEAL eet je al vanaf € 3,12 per Complete Maaltijd (80 gram).



# Dit kan je er van verwachten

1. **Je maakt het snel - alleen even heet water toevoegen, roeren en klaar**
2. **Vult je maag - geen trek meer**
3. **Goed verteerbaar - geen gasvorming**

## ZO MAAK JE MEAL

✦ Neem 2 maatscheppen (inbegrepen) MEAL en voeg zo'n 220-300 ml heet water toe (afhankelijk van de gewenste consistentie).
Even roeren en je hebt een lekkere groentecurry.
Houdt de volgende dosering aan voor:

**EEN SOEPMAALTIJD** 250-300 ml water + 80 gram (1 portie is 2 (volle) scoops)

**EEN CURRY MAALTIJD** 220-250 ml water + 80 gram (1 portie is 2 (volle) scoops)

# Creamy Greens & Tomato

## 40% GROENTE

### INGREDIËNTEN

Glutenvrije havermeel, Kokosmelkpoeder, Quinoameel, Wortel (4,4%), Boerenkool (5,5%), Spinazie (4,10%), Prei (10%), Tomaat (10%), Gember (0,6%), Kurkuma (0,5%), Peterselie, Edelgist, Artisjok, Tomaatpoeder, Himalaya zout, Zwarte peper.

BEVAT 18 PORTIES PER ZAK (18 X 80 GRAM PER PORTIE).
TOTAAL INHOUD 1440 GRAM
MAATSCHEP INBEGREPEN
ONGEOPEND +2 JAAR HOUDBAAR



# Indian Coconut Curry

## 30% GROENTE

MILDE CURRY
-
NIET PITTIG

### INGREDIËNTEN:

Glutenvrije havermeel, Kokosmelkpoeder, Quinoameel, Wortel (8%), Prei (10%), Ui, Bloemkool, Gember (0,6%), Kurkuma (0,5%), Edelgist, Artisjok, Himalaya zout, Zwarte peper, Thai Curry.

BEVAT 18 PORTIES PER ZAK (18 X 80 GRAM PER PORTIE).
TOTAAL INHOUD 1440 GRAM
MAATSCHEP INBEGREPEN
ONGEOPEND +2 JAAR HOUDBAAR

MILD | INDIAN COCONUT CURRY **MEAL**

# Rice, zucchini & chickpeas

## INGREDIËNTEN

- 80 g Indian Coconut Curry MEAL-poeder + heet water (genoeg om de gewenste consistentie te bereiken)
- ⅓ kopje gekookte basmatirijst
- 2 el kikkererwten, gekookt of uit blik
- helft van een courgette, in stukjes gesneden en beetgaar gebakken in een koekenpan met een scheutje kokosolie
- (optioneel) 1 tl sesamzaadjes
- (optioneel) vers gesneden koriander of peterselie, zoveel als gewenst
- (optioneel) snufje chilivlokken

## BEREIDING

1. MEAL bereiden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Serveer in een kom met gekookte basmatirijst, kikkererwten en courgette.
3. Garneer eventueel met vers gesneden koriander of peterselie, sesamzaadjes en chilivlokken.

MILD | INDIAN COCONUT CURRY **MEAL**

# (soup) Sweet potato & avocado

## INGREDIËNTEN

- 80g Indian Coconut Curry MEAL-poeder + heet water (genoeg om de consistentie van de soep te bereiken)
- 1 el kokosyoghurt
- 1 kleine zoete aardappel, geschild, in stukjes gesneden, met zoete paprikapoeder en een tl olijfolie gemixt en ongeveer 25 minuten in de oven geroosterd
- ¼ van een avocado, geschild en in plakjes gesneden
- (optioneel) 1 theelepel zwarte sesamzaadjes
- (optioneel) snufje chilivlokken

## BEREIDING

1. Bereid MEAL volgens de instructies op de verpakking en voeg voldoende water toe om de gewenste consistentie van de soep te bereiken.
2. Serveer in een kom gegarneerd met een eetlepel kokosyoghurt en eventueel zwarte sesamzaadjes en chilivlokken.
3. Serveer geroosterde stukjes zoete aardappel en gesneden avocado als bijgerecht, of voeg het toe aan de soep.

MILD | INDIAN COCONUT CURRY **MEAL**

# Pumpkin with black rice

## INGREDIËNTEN

- 80g Indian Coconut Curry MEAL-poeder + heet water, volgens de instructies op de verpakking
- ¼ kopje gekookte zwarte rijst
- 3 plakjes Hokkaido-pompoen, ongeveer 25 minuten in de oven gebakken
- 5 kerstomaatjes, in vieren
- (optioneel) 1 theelepel sesamzaadjes
- (optioneel) vers gesneden koriander of peterselie, zoveel als gewenst

## BEREIDING

1. MEAL bereiden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Serveer in een kom met gebakken pompoenschijfjes, gekookte zwarte rijst en kerstomaatjes.
3. Garneer eventueel met vers gesneden koriander of peterselie en sesamzaadjes.

CREAMY GREENS & TOMATO **MEAL**

# Broccoli & quinoa

## INGREDIËNTEN

- 80g Creamy Greens & Tomato MEAL-poeder + heet water, volgens de instructies op de verpakking
- ¾ kopje broccoliroosjes, ongeveer 5 minuten gestoomd
- ½ kopje gekookte quinoa
- (optioneel) 3-4 kerstomaatjes, in plakjes
- (optioneel) vers gesneden peterselie, zoveel als gewenst
- (optioneel) 1 tl zonnebloempitten

## BEREIDING

1. MEAL bereiden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Doe de Creamy Greens & Tomato MEAL-poeder, gestoomde broccoli en gekookte quinoa in een kom.
3. Voeg eventueel gesneden kerstomaatjes toe en bestrooi met verse peterselie en zonnebloempitten. Serveer direct.

CREAMY GREENS & TOMATO **MEAL**

# (soup) Green peas & chickpeas

## INGREDIËNTEN

- 80 g Creamy Greens & Tomato MEAL-poeder + heet water (genoeg om de gewenste consistentie van de soep te bereiken)
- 3 el groene erwten, gestoomd of gekookt
- 3 el kikkererwten, gekookt of uit blik
- (optioneel) 1 el kokosyoghurt
- (optioneel) vers gehakte peterselie, zoveel als gewenst
- (optioneel) 1 tl hennepzaad

## BEREIDING

1. MEAL bereiden volgens de instructies op de verpakking. Voeg voldoende water toe om de consistentie van een soep te krijgen.
2. Serveer de soep met doperwten, kikkererwten, eventueel een eetlepel kokosyoghurt, wat vers gesneden peterselie en een theelepel hennepzaad.

CREAMY GREENS & TOMATO **MEAL**

# Green goddess bowl with lentils

## INGREDIËNTEN

- 80g Creamy Greens & Tomato poeder mengen met heet water, volgens de instructies op de verpakking.
- ⅓ kopje bruine of groene linzen, gekookt of uit blik
- ⅓ kopje gesneden komkommer
- Handvol rucola
- (optioneel) 5-6 cashewnoten
- (optioneel) ½ tl hennepzaad

## BEREIDING

1. MEAL bereiden volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Serveer in een kom met linzen, komkommer en rucola.
3. Garneer eventueel met cashewnoten en hennepzaden.

# Bestel Meal

**VANAF €3,12 PER MAALTIJD**

HTTPS://SUPERGREENS.NL/MEAL/

You are so much more

SUPER FOODIES