



Vegetarische  
recepten

Op uw gezondheid!

U bent baas over uw eigen lichaam. Gelukkig maar. Dat brengt natuurlijk een zekere verantwoordelijkheid met zich mee. Alles wat u eet en drinkt heeft een invloed op het mechanisme. U bent wat u eet, is een gezegde dat nog steeds actueel is.

Een baas kan zijn functie pas uitoefenen als hij of zij goed luistert – in dit geval naar het lichaam – en de juiste informatie krijgt om beslissingen te kunnen nemen. Maar in de media verschijnen vaak tegenstrijdige berichten rond voeding en hun invloed op het lichaam. Ons gezondheidscharter “Het smaakt goed, het doet goed” wordt niet alleen als leidraad gebruikt om een gezonde en evenwichtige voeding aan te bieden, maar dient ook om onze consumenten te informeren over deze thematiek.

Sodexo informeert u via affiches over de samenstelling van de maaltijden, over voedingsmiddelen, over Body Mass Index (BMI) en beweegtips. Daarnaast houden wij ook een Vitality corner in uw bedrijf: een diëtiste die met een infostand in uw restaurant uw voedingsvragen beantwoordt. De brochure ‘Vege’ maakt deel uit van een reeks handige boekjes die elk een thema aanhalen uit de voedingsleer. Geschreven in duidelijke taal, met de nodige cijfers en doorspekt van handige tips en weetjes die u onmiddellijk in de praktijk kan omzetten.

Deze brochure geeft u een reeks vegetarische recepten die u een evenwichtige opname van voedingsstoffen garanderen. Het zijn stuk voor stuk eenvoudige bereidingen die zeker in de smaak zullen vallen.



Michel Croisé  
C.E.O. Sodexo



## Tomaat met plattekaas en basilicum (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Tomaten: 4
- Plattekaas: 200 g
- Basilicum: 10 blaadjes
- Rucola: 100 g
- Olijfolie: 2 soeplepels
- Half gedroogde tomaten: 20 g
- Peper en zout

### Bereiding:

- Houd de tomaten 30 seconden in kokend water, pel ze en maak ze voorzichtig leeg.
- Was de basilicum en de sla.
- Breng de plattekaas op smaak met peper en zout, voeg de gehakte basilicum en de stukjes gedroogde tomaten toe.
- Vul de tomaten met de kaasmengeling.
- Leg de rucolasla op een bord en besprenkel met een beetje olijfolie.
- Leg de tomaat in het midden van de rucolasla.



### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 104

Eiwitten: 7,3 g

Vetten: 5,2 g

Koolhydraten: 7 g

## Quiche met spinazie en gedroogde tomaten (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Verse spinazie: 100 g
- Gedroogde (of ingemaakte) tomaten: 20 g
- Lichte verse room: 120 ml
- Bladerdeeg: 1 rol
- Oregano: 4 takjes
- Eieren: 3
- Peper en zout

### Bereiding:

- Kook de spinazie en laat goed uitlekken.
- Snij de gedroogde tomaten in schijfjes.
- Vul de bodem van 4 kleine bakvormen met het bladerdeeg.
- Meng de gekookte spinazie, de gedroogde tomaten, de eieren en de room, voeg peper en zout toe.
- Giet de mengeling in de bakvormen en laat gedurende 20 minuten bakken op 160 °C.
- Dien warm op met een kleine salade.



### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 314

Eiwitten: 9,6 g

Vetten: 20,5 g

Koolhydraten: 22,8 g

## Vegetarische capellini (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Uien: 250 g (2 gewone uien)
- Groene paprika: 200 g (1 grote)
- Gele paprika: 200 g (1 grote)
- Wortelen: 200 g
- Champignons: 200 g
- Gepelde tomaten: 1 groot blik
- Tomatenpuree: 150 g
- Gehakte quorn: 2 bakjes (2 x 175 g)
- Volkoren capellini: 500 g
- Maderasaus: 120 ml
- Olijfolie: 4 soeplepels
- Oregano en basilicum
- Worcestersaus: 4 soeplepels
- Geraspte magere kaas



### Bereiding:

- Snij de uien, de wortelen, de paprika's en de champignons in kleine vierkante blokjes.
- Warm de olijfolie op en laat de uien erin stoven. Voeg de quorn toe en laat mee stoven met de uien.
- Voeg de groenten toe en laat enkele minuten stoven. Voeg de saus toe en laat opnieuw nog wat stoven. Voeg tenslotte de oregano, de tomatenpuree, de maderasaus en de worcestersaus toe.
- Laat de pasta koken en serveer hem naar smaak met de saus en de geraspte kaas.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 715

Eiwitten: 41 g

Vetten: 14,2 g

Koolhydraten: 102 g

## Penne met Milanese saus, tofu en geraspte kaas (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Penne: 250 g
- Olijfolie: 10 ml (1 soeplepel)
- Tomaten in stukjes: 400 g
- Ui: 1
- Tomatenpuree: 100 ml
- Maderasaus: 120 ml
- Rode wijn: 40 ml
- Groentebouillon: 80 ml
- Paprikamix: 200 g
- Tofu: 240 g
- Maïzena: 12 g
- Geraspte magere kaas: 160 g



### Bereiding:

- Fruit de ui in stukjes gesneden ui en paprika lichtjes in de olie.
- Voeg de tomaten toe en besprenkel met de rode wijn.
- Los de maïzena op in de groentebouillon en voeg de mengeling toe.
- Laat indikken op een zacht vuurtje.
- Breng verder op smaak en voeg de tofu op het laatste moment toe zonder te laten koken.
- Kook de pasta en serveer met de saus en een beetje geraspte kaas naar smaak.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 555

Eiwitten: 28 g

Vetten: 21 g

Koolhydraten: 63 g

## Gevulde avocado (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Avocado: 4
- Olijfolie: 40 ml
- Tarwegriesmeel: 150 g
- Groentebouillon: 240 ml
- Parmezaanse kaas: 50 g
- Tomaten: 2
- Champignons: 400 g
- Kervel: 5 g
- Citroensap: 5 ml
- Paneermeel: 20 g

### Bereiding:

- Kook het griesmeel met de groentebouillon.
- Snij de avocado's in twee en besprenkel ze met citroensap.
- Snij de tomaten in stukjes.
- Maak de champignons proper en snij ze in kleine stukjes.
- Meng de champignons, de tomaten en het griesmeel in een bord.
- Voeg de Parmezaanse kaas en de gehakte kervel toe.
- Vul de halve avocado's, bestrooi ze met paneermeel en besprenkel ze met 1 theelepel olijfolie per ½ avocado.
- Bestrooi met paprika en zet gedurende 15 tot 20 minuten in de oven op 180 °C.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 455

Eiwitten: 14,3 g

Vetten: 26,1 g

Koolhydraten: 40,8 g



## Quorncurry in de oven (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Quornfilets: 500 g
- Olijfolie: 30 ml
- Rijst: 240 g
- Uien: 2
- Groentebouillon: 800 ml
- Kerrie: 20 g
- Paneermeel: 20 g
- Magere melk: 200 ml
- Bloem: 10 g
- Zout, peper, muskaatnoot

### Bereiding:

- Snij de ui in dunne plakjes en laat fruiten in de olijfolie. Voeg de kerrie toe, bedek met de bouillon en laat koken.
- Voeg de rijst toe en de in reepjes gesneden quornfilet.
- Laat sudderen tot de rijst volledig gaar is.
- Breng verder op smaak, plaats in een ovenschotel en bedek met een fijn laagje paneermeel.
- Laat enkele minuten bakken in een goed hete oven.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 465

Eiwitten: 34 g

Vetten: 15,6 g

Koolhydraten: 46 g





## Bonenrisotto (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Witte bonen: 200 g
- Olijfolie: 20 ml (2 soeplepels)
- Look: 1 teentje
- Rijst: 300 g
- Groentebouillon: 200 ml
- Witte wijn: 100 ml
- Parmezaanse kaas: 60 g
- Uien: 2
- Groene asperges: 1 bussel
- Jonge uien: ½ bussel
- Champignons: 500 g
- Wortelen: 400 g
- Gehakte peterselie: 1 grote soeplepel
- Sap van een halve citroen



### Bereiding:

- Kook de nadat ze één nacht hebben geweekt.
- Spoel ze na het koken en laat ze een uurtje afkoelen.
- Meng ze met de look en 1 soeplepel olijfolie om zo een smeugige massa te bekomen.
- Breng op smaak met peper en zout. Voeg het sap van ½ citroen en de gehakte peterselie toe.
- Snijd de ui in kleine stukjes en laat fruiten in 10 ml olijfolie.
- Voeg de rijst toe, laat even bakken en besprenkel met de witte wijn.
- Laat koken tot het mengsel volledig is verdampt, voeg de groentebouillon toe en kook opnieuw tot de rijst volledig gaar is. Voeg de Parmezaanse kaas toe.
- Stoom de asperges en snij de wortelen heel fijn (julienne).
- Laat de kleine uien fruiten in de olijfolie, voeg de juliennewortelen en de hele champignons toe.
- Verdeel de bonenpuree op het bord, bedek met de risotto en de groenten.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 730

Eiwitten: 27 g

Vetten: 27,3 g

Koolhydraten: 90 g

## Tortelloni gevuld met ricotta op een bedje van spinazie, met aurorasaus (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Tortelloni met ricotta: 320 g
- Olijfolie: 10 ml
- Bladspinazie: 800 g
- Witte wijn: 40 ml
- Groentebouillon: 120 ml
- Uien: 40 g
- Magere room: 20 ml
- Maïzena: 10 g
- Tomatenpuree: 40 g
- Geraspte kaas: 160 g
- Zout, peper, muskaatnoot



### Bereiding:

- Stoof de spinazie en breng op smaak met zout, peper en muskaatnoot.
- Stoof de gehakte uien in witte wijn en voeg de groentebouillon toe.
- Voeg de tomatenpuree toe en bind de saus met maïzena.
- Breng verder op smaak en eindig met het toevoegen van de magere room.
- Kook de pasta en serveer hem met de saus en de geraspte kaas.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 744

Eiwitten: 33 g

Vetten: 32 g

Koolhydraten: 79 g

## Vegetarische moussaka (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Aardappelen: 4 grote
- Uien: 2 grote
- Aubergine: 1
- Tomaten: 3
- Look: 4 teentjes
- Gehakte peterselie: 1 grote soeplepel
- Olijfolie: 30 ml
- Gehakte quorn: 175 g
- Tomatenspuree: 1 klein tetrabrik
- Bloem: 1 soeplepel
- Halfvolle melk: 500 ml
- Geraspte magere kaas: 30 g
- Zout, peper, muskaatnoot
- ½ theelepel komijn, 1 theelepel kaneel



### Bereiding:

- Kook de geschilde aardappelen in gezouten water.
- Snij de uien in schijfjes en laat ze fruiten in een soeplepel olijfolie. Voeg de geperste look en de peterselie toe.
- Laat alles stoven op een zacht vuurtje. Voeg een klein beetje water toe indien nodig.
- Voeg de gehakte quorn toe, zout, peper, kaneel en komijn.
- Voeg de tomatenspuree en 300 ml water toe en laat 10 minuten sudderen.
- Maak een roux met een soeplepel bloem en 20 g bakmargarine.
- Voeg melk, zout, peper en nootmuskaat toe om een bechamelsaus te maken.
- Snij de aubergine, de tomaten en de gekookte aardappelen in fijne plakjes.
- Bedek de bodem van een ovenschotel met de quorn, dek daarna af met een laag aardappelen, vervolgens aubergines en tenslotte tomaten.
- Overgiet met de bechamelsaus, bestrooi met geraspte kaas en zet ongeveer 50 minuten in de oven op 190 °C.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 792

Eiwitten: 52,8 g

Vetten: 42,4 g

Koolhydraten: 44,5 g

## Tomaten gevuld met geitenkaas en tarwe (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Tomaten: 800 g
- Groenten in blokjes: 300 g
- Geitenkaas: 200 g
- Volkorentarwe: 240 g
- Olijfolie: 20 ml (2 soeplepels)
- Tijm
- Peper en zout

### Bereiding:

- Marineer de geitenkaas in de olijfolie en tijm.
- Snij de tomaten in twee en maak ze leeg.
- Kook de tarwe.
- Laat de in blokjes gesneden groenten fruiten.
- Meng de groenten en de geitenkaas en vul de tomaten.
- Serveer met de tarwe en een gemengde salade.



### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 540

Eiwitten: 21,5

Vetten: 21 g

Koolhydraten: 66,5 g

## Chili con Quorn (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Rijst: 400 g
- Witte bonen: 100 g
- Bruine bonen: 200 g
- Quorn in blokjes: 3 x 175 g
- Tomatenpuree: 40 g
- Uien: 2
- Gepelde tomaten: ½ blik
- Rode paprika in reepjes: 200 g
- Groentebouillon: 1 blokje
- Gebruiksklare roux
- Maïskorrels: 50 g
- Gehakte peterselie

### Bereiding:

- Laat de bonen weken.
- Bak de quorn in een pan.
- Kook de bonen en de groenten. Maak een tomatensaus met de gepelde tomaten en de tomatenpuree.
- Meng de groenten, de quorn en de tomatensaus. Breng op smaak en laat stoven op een zacht vuurtje. Kook de rijst.
- Maak kroontjes van de rijst en giet de chili in het midden. Bestrooi met gehakte peterselie.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 800

Eiwitten: 47 g

Vetten: 10 g

Koolhydraten: 131 g



## Groenten en quinoa op Thaise wijze, met kokosmelk (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Bloemkool: 120 g
- Rode paprika: 120 g
- Bleekselderij: 3
- Rode ui: 1
- Geraspte pompoen: 160 g
- Snijbonen: 120 g
- Quinoa: 320 g
- Olijfolie: 60 ml (6 soeplepels)
- Koriander: 1 soeplepel
- Peper, zout, gemalen komijn
- Groentebouillon: 200 ml
- Pepersaus: 1 theelepel
- Kokosmelk: 160 ml
- Geraspte kokos: 10 g

### Bereiding:

- Snij alle groenten in kleine stukjes en bak ze krokant op.
- Voeg de kokosmelk, de pepersaus, de bouillon en de koriander toe.
- Bereid de quinoa zoals rijst (zie op de verpakking).
- Vorm op de borden kroontjes van quinoa. Vul de kroontjes met de groenten.
- Bestrooi met geraspte kokos.



### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 670

Eiwitten: 21 g

Vetten: 37 g

Koolhydraten: 63 g

## Aardappelgnocchi “Grana Padano” (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Aardappelen: 1 kg
- Griesmeel: 75 g
- Volle melk: 500 ml
- Eieren: 2 eieren
- Geraspte Parmezaanse kaas: 50 g
- Boter: 50 g
- Geraspte gruyèrekaas: 75 g
- Gemengde salade: 240 g
- Muskaatnoot
- Peper en zout

### Bereiding:

- Pureer de aardappelen, breng op smaak, voeg de warme melk en het griesmeel toe. Laat indikken op een zacht vuurtje.
- Voeg de eieren en de gruyèrekaas toe wanneer het griesmeel zich losmaakt van de bodem en laat een nacht rusten op een frisse plaats.
- Maak kleine rolletjes en snij ze in kleine afzonderlijke stukjes.
- Kook ze gedurende 3 à 4 minuten in gezouten water.
- Laat ze uitlekken en plaats ze op een bord.
- Voeg de boter en de Parmezaanse kaas toe en laat gedurende 20 minuten gratineren in de oven.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 595

Eiwitten: 24,5 g

Vetten: 27 g

Koolhydraten: 62 g



## Vegetarische bolognesepasta (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Pasta: 500 g
- Gepelde tomaten: 1 klein blik
- Tomatenpuree: 40 g
- Sojavezels: 160 g
- Geraspte kaas: 160 g
- Uien: 1 grote
- Wortelen in blokjes: 100 g
- Olijfolie: 1 soeplepel
- Groentebouillon: 2 blokjes

### Bereiding:

- Kook de pasta al dente.
- Laat de groenten sauteren, voeg de sojavezels en de tomatenpuree toe.
- Voeg de groentebouillon en de gepelde tomaten toe. Kruid naar smaak en laat eventjes stoven.
- Dien de pasta op met de bolognesesaus.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 846

Eiwitten: 52 g

Vetten: 21 g

Koolhydraten: 109 g





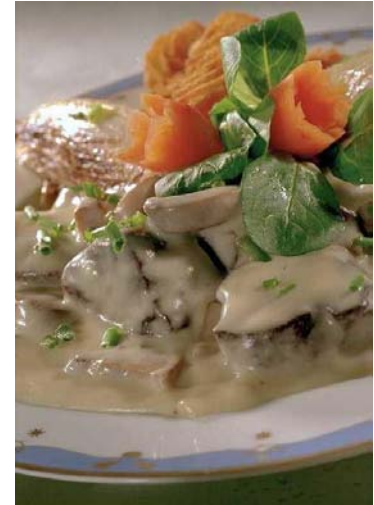
## Seitanragout, gestoofd witloof en Duchesse aardappelen (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Seitanblokjes: 1 kg
- Olijfolie: 40 ml (4 soeplepels)
- Witloof: 600 g
- Bakboter: 40 g
- Verse room: 80 ml (8 soeplepels)
- Duchesse aardappelen: 600 g
- Groentebouillon: 1 blokje
- Instantroux
- Champignons: 200 g
- Gehakte peterselie

### Bereiding:

- Stoof het witloof, bak de seitan en de champignons op.
- Los de bouillon op in ½ l water en bind de bouillon met de instantroux.
- Voeg de magere room toe.
- Voeg de seitan en de champignons toe en laat sudderen.
- Bak de Duchesse aardappelen in de friteuse.
- Dien de met gehakte peterselie bestrooide ragout op met de Duchesse aardappelen en het witloof.



### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 1190

Eiwitten: 41 g

Vetten: 76 g

Koolhydraten: 87 g

## Flan van courgettes en tofu met graan (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Tofu natuur in blok: 200 g
- Courgettes: 800 g
- In plakken gesneden uien: 2
- Look: 30 g (4 teentjes)
- Eieren: 2
- Olijfolie: 40 ml (4 soeplepels)
- Volkoren tarwe: 320 g
- Tomaten in blokjes: 100 g
- Verse room: 160 ml
- Gehakte basilicum: 2 soeplepels
- Provençaalse kruiden
- Peper en zout

### Bereiding:

- Stoof de courgettes en de uien op een zacht vuurtje in 1 soeplepel olie.
- Meng ze met de in stukjes gesneden tofu, de opgeklopte eieren, de Provençaalse kruiden, de basilicum, peper en zout.
- Giet de mengeling in een ovenschotel en bak in de oven op 180 °C gedurende 75 minuten.
- Kook de tarwe en serveer het met de flan van courgettes en tofu.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 701

Eiwitten: 27 g

Vetten: 35 g

Koolhydraten: 69,5 g



## Polenta met kazen (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Polenta: 300 g
- Gorgonzolakaas: 80 g
- Goudakaas: 80 g
- Verse geitenkaas: 80 g
- Geraspte Parmezaanse kaas: 80 g
- Halfvolle melk: 800 ml
- Tomatensaus: 250 g
- Groene salade (salademix): 120 g
- Boter: 10 g
- Peper en zout

### Bereiding:

- Kook de polenta in de gezouten melk.
- Snijd alle kazen in stukjes.
- Doe de polenta en de kazen afwisselend in lagen in een bakvorm. (Eindig met kaas).
- Bestrooi met boter en zet gedurende 20 minuten in de oven op 200 °C.
- Snij de polenta in plakken en serveer met een salade en tomatensaus.



### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 605

Eiwitten: 30,2 g

Vetten: 26,5 g

Koolhydraten: 60,6 g

## Koninginnehapjes met champignons, erwtes en volle rijst (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Te vullen koninginnehapjes: 4 stuks
- Mengeling van bospaddenstoelen: 1,2 kg
- Gehakte sjalotjes: 2 x 80 g
- In plakken gesneden uien: 100 g
- Gehakte peterselie
- Boter: 2 x 10 g
- Halfvolle melk: 500 ml
- Witte roux
- Peper en zout
- Volle rijst: 280 g
- Groentebouillon: 1 blokje
- Erwten: 800 g



### Bereiding:

- Stoof de paddestoelen, de uien en 80 g sjalotjes in 10 g boter en breng op smaak.
- Maak een witte saus met de roux en de melk en voeg er de paddenstoelen aan toe.
- Kook de rijst en de erwtes.
- Stoof de erwtes met 80 g sjalotjes.
- Vul de koninginnehapjes met de paddestoelensaus en bestrooi met peterselie.
- Serveer met de sjaloterwtjes en de volle rijst.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 862

Eiwitten: 28,9 g

Vetten: 40,4 g

Koolhydraten: 95,7 g

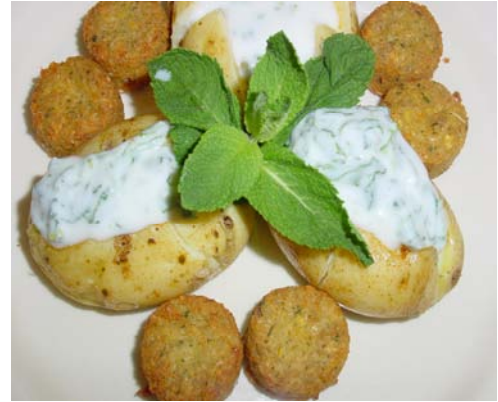
## Kikkererwtballetjes met cashewnoten, muntsaus en ovenaardappelen (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Kikkererwten in blik: 300 g
- Gehakte cashewnoten: 40 g
- In plakken gesneden uien: 100 g
- Olijfolie: 30 ml (3 soeplepels)
- Ongezouten tahin (volle sesampasta): 12 g
- Aardappelen: 1 kg
- Verse munt: 10 g
- Natuuryoghurt met 0 % vetgehalte: 200 g
- Gehakte sjalotjes

### Bereiding:

- Fruit de uien in de helft van de olie.
- Meng de kikkererwten, de tahin en de rest van de olie. Voeg ze bij de uien en de noten.
- Maak een saus met de yoghurt, de verse munt, peper en zout.
- Plaats de aardappelen in de schil in de oven.
- Maak kleine balletjes van de kikkererwtmengeling en zet ze gedurende 15 minuten in de oven op 210 °C.
- Serveer ze met de yoghurtsaus en de ovenaardappelen.



### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 497

Eiwitten: 16,8 g

Vetten: 16,3 g

Koolhydraten: 70,7 g

## Gebak van wilde paddestoelen met een coulis van prei, aardappelen en pijnboompitten (voor 4 personen)

### Ingrediënten:

- Eieren: 8
- Wilde paddestoelen: 400 g
- In plakken gesneden uien: 80 g
- Olijfolie: 40 ml (4 soeplepels)
- Prei: 450 g
- Aardappelen: 600 g
- Groentebouillon: 1 blokje
- Verse room: 40 ml
- Pijnboompitten: 20 g
- Magere plattekaas: 120 g



### Bereiding:

- Snij de prei heel fijn (julienne) en laat hem fruiten in een pan in 10 ml olijfolie. Houd  $\frac{1}{2}$  prei apart voor de saus.
- Los het bouillonblokje op in  $\frac{1}{2}$  l water, voeg de room toe en laat indikken. Snij de resterende  $\frac{1}{2}$  prei, stoom hem tot hij zeer zacht is en meng hem onder de room wanneer die is ingedikt.
- Fruit de paddestoelen en de uien tot ze volledig gaar zijn.
- Klop de eieren tot een omelet, voeg zout, peper en plattekaas toe.
- Boter 4 ovenschaaltjes in. Plaats de paddestoelen op de bodem en voeg de eiermengeling toe tot  $\frac{4}{5}$  van de ovenschaal gevuld is. Bak 15 minuten op 180 °C.
- Stoom de aardappelen en fruit ze vervolgens met de pijnboompitten in de rest van de olijfolie. Haal het gebak uit de vorm, serveer met de julienneprei op het gebak en met de aardappelen en de coulis aan de buitenrand van het bord.

### Gemiddelde voedingswaarde per portie:

Kcal: 475

Eiwitten: 23 g

Vetten: 27 g

Koolhydraten: 34 g





Sodexo  
Rue Charles Lemairestraat 1  
Bruxelles 1160 Brussel  
02-679 12 11  
nutrition@sodexo-be.com  
www.sodexo.com

