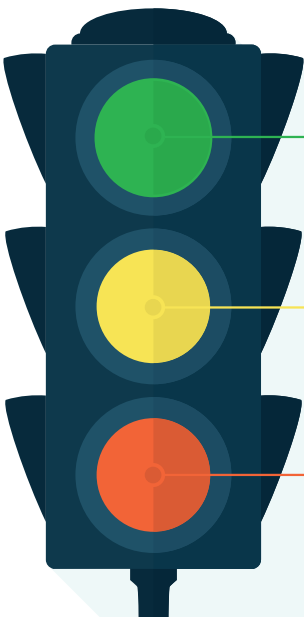


Warme maaltijd - groente



Alle soorten verse groente, rauw of gekookt
(ook uit diepvries, blik of glas, zonder toevoegingen).

Groente in zuur: augurken, zoetzure zilveruitjes, zoet-zure paprika
(bevat weinig energie maar ook weinig vitamines).

Doperwten, mais, peulvruchten (bijv witte bonen in tomatensaus).
Peulvruchten horen eigenlijk meer bij de zetmeelvarianten thuis en zijn ook een goede vleesvervanger.

Groente à la crème of met saus, avocado, gegratineerde groente.