



GEZONDHEID BIJ PLUS

CHRISTIAN SCHELLE



“Wat eet je als je green en happy wilt worden? Geen zuivel in elk geval, want dat zou het lichaam verzuren. Geen eieren („de menstruatie van een kip”), geen gluten, want die beschadigen de darmwand. Liever geen vlees en ook geen vis want daar zit zoveel rommel in dat vissen vaak zelf tumoren hebben.”

THE GREEN HAPPINESS / NRC

PLUS RETAIL

PLUS Retail is met 261 supermarkten een belangrijke speler in de Nederlandse levensmiddelenmarkt. Deze organisatie van zelfstandige supermarktondernemers onderscheidt zich door haar coöperatieve structuur. Bij PLUS staat aandacht voor goed eten centraal. Voor haar verantwoorde bedrijfsvoering ontving PLUS in 2017 voor de derde keer op rij de MVO-Award.





PLUS ROODSCHILLIGE
AARDAPPELEN

Verrijkt met vitamine C, kalium en
ijzer. Het is de ideale combinatie
van voedingsstoffen voor een
gezond lichaam.

PLUS KRUIMIGE
AARDAPPELEN

Verrijkt met vitamine B6, koper en
ijzer. Het is de ideale combinatie
van voedingsstoffen voor een
gezond lichaam.

ZACHT
FRUIT

Schaal 125 gram

2.49







Weet wat je eet. Met onze vezelmeter.

1

**Weinig
vezels**
< 3 gram
per 100 gram

2

**Bron van
vezels**
3-6 gram
per 100 gram

3

Vezelrijk
6-7 gram
per 100 gram

4

**Extra
vezelrijk**
> 7 gram
per 100 gram





PLUS



| | | | |
|--------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 7 NUMMER | 184 VERHOOR | 1980 MIDDELEN | 77 GEWICHT |
| 246 MILJIEUWERT | 74% SKELET PROEFDE | 150% GEWONNEN DUREN | ANNAULLA VERKLEEDER |
| | | | |
| DIRK KUYT | | | |
| NR. 64 | | | |

| | | | |
|--------------------|--------------------------|------------------------|---------------|
| 17 NUMMER | 181 LENGTE | 1997 GEBORNEN | 75 GEWICHT |
| 11 ONVERSCHEPPE | 72% SUCCESSENLE PASSE | 150% GEWONNEN DUREN | VERKLEEDER |
| | | | |
| HIDDE TER AVEST | | | |
| NR. 156 | | | |

| | | | |
|--------------------|-----------------------|------------------------|------------------------|
| 21 NUMMER | 188 LENGTE | 1995 GEBORNEN | 76 GEWICHT |
| 241 MILJIEUWERT | 54% SKELET PROEFDE | 143% GEWONNEN DUREN | ANNAULLA VERKLEEDER |
| | | | |
| ANWAR EL GHAZI | | | |
| NR. 22 | | | |

RECEPTEN VAN NEDERLAND

REDIVIS

SLIPTONG MET MOSTERDBOTERSAUS VAN DIRK KUYTS MOEDER

WILD RIJST 4 PERSONEN
BETROEK 1,5 UUR

INGREDIËNTEN

- 400 g witte aardappelen, geschild en in vingers gekookt
- 200 ml olie met wat roze
- 200 g kaas, geraspt
- 100 ml witte wijn
- 200 g mosterd
- 150 g harde kaas, in blokjes gesneden
- 150 ml melk
- 200 g gehalveerde, gewassen en in kleine ringen gesneden champignons of Karvies (of zalm of koolsoep)
- 1 limoen, in plakjes gesneden

BEWERKEN

Kook de aardappelen in een pan met water en zout in 20 minuten. Voeg de vingers toe en roer en druk de vingers door de zeef. Doe de vingers in de mosterd saus en roer goed door de zeef. Voeg de kaas toe en roer goed door. Doe de aardappelen in een pan met een beetje olie en roer goed. Doe de aardappelen in een pan met een beetje olie en roer goed. Doe de aardappelen in een pan met een beetje olie en roer goed.

TIP

Sommige mensen zijn intolerant of allergisch voor zuivelproducten. Een zuivelvrij alternatief voor kokosroom.

Extra nodig: poreus papier

EFCEVENING PLUS



Frisdrank. Weet wat je drinkt.

| | | | | | |
|---------------------------------|--|---------------------------------|---|---------------------------------|--|
| <p>Hoog Midden Laag</p> | <p>0-10 kcal per glas van 250 ml</p> | <p>Hoog Midden Laag</p> | <p>10-67,5 kcal per glas van 250 ml</p> | <p>Hoog Midden Laag</p> | <p>>67,5 kcal per glas van 250 ml</p> |
|---------------------------------|--|---------------------------------|---|---------------------------------|--|





Moutbare zuivel



PAPERCLIP

BAAM





Goed eten. Daar houden we van.

[plus.nl](https://www.plus.nl)