

Eet Smakelijk Magazine

Lekker, gezond én makkelijk

Hoe en wat: vitaminen

Alles over gezonde voeding voor deze winter.

Heel veel voordeel

Geniet nóg voordeliger met onze Voordeelboxen.



Maaltijdservice.nl

Lekker, gezond én makkelijk

EEN BOEKJE VOL VITAMINEN

LEKKER EN GEZOND GENIETEN



Voor u ligt alweer het tweede Eet Smakelijk Magazine van 2025, wat vliegt de tijd. De winter is nog in volle gang, maar de dagen worden gelukkig al wat langer. Toch kunnen we in deze periode nog genoeg vitamines gebruiken. Daarom is deze editie een echte vitaminebom.

We vertellen u alles over het belang van verschillende vitamines en mineralen. Wat doen bepaalde vitamines voor ons lichaam? En hoe krijgen we deze binnen? Daarbij geven we natuurlijk inspiratie voor gezonde en lekkere maaltijden om deze voedingsstoffen binnen te krijgen.

Lekker zelf aan de slag? Met onze porties van Kies & Mix zet u makkelijk en snel een geheel eigen creatie op tafel. En naast alle gezonde maaltijden mogen we ook af en toe genieten van iets te snoepen. Daarom geven we u een aantal verwentips voor in het weekend.

Verder vertellen we u meer over onze Voordeelboxen zodat u nóg voordeliger uit bent. Ook kunt u natuurlijk weer puzzelen voor een smakelijk (vitaminerijk) cadeautje bij uw volgende bestelling.

Heeft u een leuk verhaal of een leuke tip die u wilt delen? Laat het ons weten en inspireer anderen in het volgende Eet Smakelijke Magazine.

Veel leesplezier!

Manon

Klanttevredenheids-Manager



Altijd op de hoogte blijven van **de leukste kortingen, acties en ons wisselende aanbod?**



Scan de QR-code en schrijf u in voor onze e-mailnieuwsbrief



www.maaltijdservice.nl



klantenservice@maaltijdservice.nl



0413-432023 (ma - do 9:30-17:00, vr 9:30-15:00)



VOORDEELBOXEN

Gezond eten hoeft helemaal niet moeilijk of duur te zijn. Met onze scherp geprijsde Voordeelboxen haalt u snel en makkelijk alles in huis voor een gezond voedingspatroon. Van hoofdmaaltijd tot gezonde tussendoortjes.

VOORDELIGE DRIEGANGENDINERS

Heeft u even geen zin of tijd om maaltijden uit te zoeken? Laat dat maar aan ons over. We hebben voor vier, vijf of zeven dagen een complete box samengesteld met voor elke dag een soep, een hoofdgerecht én een toetje. De box is gevuld met gezonde en afwisselende gerechten, zodat u alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. En dat éxtra voordelig!

LAAT U ELKE KEER WEER VERRASSEN

Afwisseling is belangrijk in een gezond voedingspatroon. Daarom hebben we een aantal wisselende boxen zodat u elke keer weer wat nieuws kunt ontdekken. Met de Chef Bert's Box geniet u van de favoriete gerechten van onze chef-kok. Of ga voor de meest populaire maaltijden van het moment met de Voordeelbox Best Verkocht. Alles voor een leuke prijs.

FEESTELIJKE SPECIALS

We verwennen u ook graag met wat extra's. Met feestdagen als Kerst, Oud & Nieuw en Pasen staan er dan ook luxe Feestdagenboxen voor u klaar. Hierin zitten niet alleen speciale feestmaaltijden, maar ook enkele exclusieve feestproducten zoals een paté-selectie voor op een toastje, een gevulde amandelstaaf of een lekkere chocoladeverrassing.

ONZE COMPLETE BOXEN

- **4-daags:** 4 soepen, 4 hoofdgerechten, 4 toetjes
- **5-daags:** 5 soepen, 5 hoofdgerechten, 5 toetjes
- **7-daags:** 7 soepen, 7 hoofdgerechten, 7 toetjes
- **Wereldkeuken:** 7 verschillende wereldse hoofdgerechten
- **Hollandse pot:** 4 soepen, 4 Hollandse hoofdgerechten, 2 toetjes
- **Zoutarm:** 4 zoutarme soepen, 4 zoutarme hoofdgerechten, 2 toetjes
- **Chef Bert's Box:** wisselende box met voor-, hoofd-, bij- en nagerechten
- **Best Verkocht:** de populairste 2 soepen, 5 hoofdgerechten, 2 toetjes



HOE EN WAT: VITAMINEN

Het hele jaar door is het belangrijk om voldoende vitamines en mineralen binnen te krijgen. Dit kan door voeding, maar ook door bijvoorbeeld het zonlicht. In de winter kan ons lichaam daarom wel wat extra ondersteuning gebruiken en zijn vitamines essentieel. Maar welke vitamines en mineralen hebben we eigenlijk het meest nodig?

Vitamine C en D

Zowel vitamine C als D is belangrijk bij het ondersteunen van ons immuunsysteem. Vitamine D halen we uit zonlicht, maar ook uit vette vis, vlees, eieren en zuivel. Vitamine C zit met name in citrusvruchten en paprika. Hoewel deze voedingsmiddelen tegenwoordig het hele jaar door beschikbaar zijn, kan het helpen om in de donkere maanden toch wat extra vitamines bij te slikken.

Selenium en zink

Naast vitamines zijn er ook een aantal mineralen die onze weerstand op peil houden. De belangrijkste hiervan zijn selenium en zink. Selenium hebben we maar heel weinig nodig, maar is wel belangrijk voor het beschermen van de rode bloedlichaampjes. Zink helpt met name bij de stofwisseling en het versterken van ons immuunsysteem. Hier kunnen we van nature eigenlijk niet te veel van binnenkrijgen.

Selenium

- Schaal- en schelpdieren
- Eigeel
- Vlees en gevogelte
- Volkoren brood en granen

Zink

- Kreeft
- Kip en kalkoen
- Rund- en lamsvlees
- Varkensvlees

De 'R' zit in de maand

Van oorsprong was dit een aanduiding van de periode waarin bepaalde producten zoals oesters veilig waren om te eten. Nu kennen we het als aanduiding voor de periode waarin we extra op onze vitamine-inname moeten letten.

Gezond de winter door!



WINTERSPECIAL Kalkoenrollade in een kruidige port-sjalottensaus en worteltjes. Kalkoenvlees is rijk aan zink en de wortel zorgt voor vitamine B en E.

Standaard (485 gr.) 5 | Zoutarm **205**
€8,95

PRIJSFAVORIET Volkoren macaronischotel met vegetarische bolognesesaus. Volkoren producten zijn van nature rijker aan selenium dan witte granen.



Standaard (540 gr.) **81**
€6,75



KLASSIEKER Malse varkenshaasstukjes in champignonsaus met spinazie en aardappel. Boordevol vitamine A, K en foliumzuur. Ook een bron van ijzer, kalium en calcium. Goed voor ons hele lichaam.

Standaard (540 gr.) **57** | Zoutarm **257**
€8,55

We maken gezond eten nu éxtra voordelig. Bestel een of meer van bovenstaande maaltijden en gebruik bij het afrekenen de code **GEZOND**. Dan ontvangt u **10% korting** op deze maaltijden!



* Geldig t/m 28 februari op menunummers 5, 81, 57 en zoutarm 205, 257.




LEKKER KIEZEN & MIXEN

Bij ons kunt u terecht voor het grootste aanbod kant-en-klare maaltijden. Deze zijn zorgvuldig samengesteld door onze chef-koks en diëtisten. Zo krijgt u op een lekkere en makkelijke manier alle belangrijke voedingsstoffen binnen.

Natuurlijk begrijpen we dat er nog veel meer heerlijke combinaties mogelijk zijn. Daarom kunt u bij ons óók zelf **Kiezen & Mixen**. Bepaal uw basis, kies een lekker stukje vlees en maak het af met een portie van uw favoriete groente. Zo zet u telkens weer iets verrassends op tafel.


EEN KIJKJE IN DE OOSTERSE KEUKEN

Kipsaté met nasi of bami? Met Kies & Mix hoeft u die keuze gelukkig niet meer te maken, want u bestelt ze gewoon allebei. Met een portie tjap tjoy maakt u de maaltijd helemaal af en waant u zich direct in oosterse sferen.

- 
- 104 - Kipsaté
 - 111 - Tjap tjoy
 - 115 - Nasi goreng
 - 116 - Bami goreng

LEKKER OP Z'N HOLLANDS

Ook met de Hollandse pot zijn er eindelijk veel combinaties te maken. Een rundergehaktbal in jus met bloemkool en aardappelpuree bijvoorbeeld. Of combineer met gebakken aardappeltjes. U kiest!

- 
- 101 - Gehaktbal in jus
 - 107 - Bloemkool à la crème
 - 113 - Aardappelpuree
 - 116 - Gebakken aardappeltjes

De porties Kies & Mix zijn ook erg handig als aanvulling op een bestaande maaltijd. Ze bevatten 100 - 175 gram en zorgen voor wat meer groenten of vulling voor uw maaltijd. Zo maakt u een portie die precies bij u past. Bekijk alle porties op de website of op pagina 26 en 27 van de catalogus.

PUZZELN MAAR!

Voor een smakelijk cadeautje

W	S	A	T	S	R	O	V	T	H	C	A	N	M	N		
I	L	A	T	R	A	A	T	K	R	A	W	K	A	E		
N	D	E	D	I	E	H	D	N	O	Z	E	G	C	T		
T	L	E	T	O	H	C	S	N	E	N	O	B	A	C		
E	L	E	T	R	O	W	R	E	B	M	E	G	R	U		
R	S	E	E	L	V	N	E	O	K	L	A	K	O	D		
T	V	O	O	R	D	E	E	L	B	O	X	E	N	O		
I	J	V	A	L	E	N	T	I	J	N	S	D	A	G	I	R
D	N	A	A	M	L	E	K	K	I	R	H	C	S	P		
M	A	A	L	T	I	J	D	S	O	E	P	E	N	C	L	
K	L	A	P	P	E	R	T	A	N	D	E	N	H	E		
K	L	A	P	S	C	H	A	A	T	S	E	N	O	V		
E	L	F	S	T	E	D	E	N	T	O	C	H	T	I		
K	R	O	K	U	S	V	A	K	A	N	T	I	E	U		
V	I	T	A	M	I	N	E	B	O	O	S	T	L	Z		

- Bonenschotel
- Elfstedentocht
- Gemberwortel
- Gezondheid
- Kalkoenvlees
- Clappertanden
- Klupschaatsen
- Krokusvakantie
- Kwarkaart
- Maaltijdsoepen
- Macaronischotel
- Nachtvorst
- Schrikkelmaand
- Valentijnsdag
- Vitamineboost
- Voordeelboxen
- Wintertijd
- Zuivelproducten

De oplossing:



De puzzel opgelost? Gefeliciteerd!

Vul de oplossing van de puzzel in als kortingscode bij het afrekenen en ontvang een **smakelijk cadeau** bij uw volgende bestelling!

* De code is geldig t/m 28 februari



Scan de code en ga direct naar de website om te bestellen



VERWENSERVICE

Nieuw!

Als de hoofdmaaltijden gezond en voedzaam zijn, kunnen we best af en toe genieten van iets lekkers te snoepen. U kunt al een tijdje bij ons terecht voor allerlei verwennerijen en dat hebben we nu gebundeld onder een nieuwe naam: **VERWENSERVICE!**

VOOR DE ZOETE TREK

Voor de zoetekauw is de keuze reuze. Naast het brede toetjesassortiment bieden we ook in de verwenservice allerlei lekkers, onder andere:

- Romige Bonbiance bonbons (141)
- Heerlijke pannenkoeken (121)
- Hollandse stroopwafels van Daelmans (144)

144

VOOR DE HARTIGE TREK

Ook voor de hartige trek is er genoeg om van te genieten:

- Melba toastjes met diverse salades (136)
- 4 smeùige rundvleesslaatjes (126)
- Hollandse kaasproeverij met vier kaasjes (145)

145

EEN DRANKJE ERBIJ

Bij een kaasproeverij hoort ook een lekker drankje. De **Merlot Reserva van Santa Alicia (menunummer 403)** bestelt u bij ons in een handige verpakking van vier kleine flesjes van 250 ml voor €7,95.

Liever geen alcohol? Dan zijn de **sappen van Schulp (menunummer 400)** erg lekker fris. U ontvangt dan een variatiebox met zeven verschillende fruitsappen én een uniek sapglas voor €10,95. Ook erg leuk als cadeautje!

BEKIJK ONS HELE VERWENAANBOD OP DE WEBSITE

