



VOEDINGSWAARDEN DOE-HET-ZELF PAKKETTEN

Doe-het-zelf-pakket bietenpizza's

Inhoud pakket

- 1 paprika
- 2 tomaten
- 1 blikje tomatenpuree
- Spoony Pizzamix
- Vrolijk kinderrecept met eetspelletje

Thuis nog toevoegen: 1 ei en 70 gram geraspte kaas

Ingrediënten pizzamix:

Spoonyn bakmix: **TARWE** volkorenmeel, enzym (**TARWE**), groenten (ui, knoflook, paprika), zout, 17% kruiden (oregano, basilicum, laurier, tijm, rozemarijn), 11% specerijen (nootmuskaat, peper).

Voedingswaarden

Per 100 gram van eindproduct (pizza's met topping)

energie	108 kcal
vetten (wv verzadigd)	2,7 g (1,0 g)
koolhydraten	17,1 g
vezels	2,8 g
proteïne (eiwitten)	2,9 g
zout	0,47 g

Allergenen: de pizzamix kan sporen bevatten van andere glutenbevattende granen, melk, ei, noten, mosterd, lupine, selderij.

Doe-het-zelf-pakket wortel kwark bolletjes

Inhoud pakket:

- Wortels (minimaal 350 gram)
- Spoony suikervrije bakmix
- Vrolijk kinderrecept met eetspelletje

Thuis nog toevoegen: 300 ml Griekse yoghurt of kwark (10% vet)



Ingrediënten suikervrije bakmix:

TARWEvolkorenmeel, enzym (TARWE), kruiden en specerijen (kaneel, nootmuskaat, kruidnagel, piment, gember, koriander, foelie, kardamon), rijsmiddel: E450i; E500, natief aardappelzetmeel.

Voedingswaarden

Per 100 gram van eindproduct (wortel kwark bolletjes)

energie	189 kcal
vetten (wv verzadigd)	3 g (1,8 g)
koolhydraten	36 g
vezels	3,4 g
proteïne (eiwitten)	2,3 g
zout	0,0 g

Allergenen: de bakmix kan sporen bevatten van andere glutenbevattende granen, melk, ei, noten, mosterd, lupine, selderij.

Doe-het-zelf-pakket Kabouterpizza's

Inhoud pakket

- 1 courgette
- 1 tomaat
- Tomatenspuree
- Italiaanse kruiden
- Vrolijk kinderrecept met eetspelletje

Thuis nog toevoegen: 1 bolletje mozzarella

Voedingswaarden

Per 100 gram van eindproduct (courgette pizzaatjes)

energie	62 kcal
vetten (wv verzadigd)	2,4 g (1,5 g)
koolhydraten wv suikers	5,5 g
vezels	1,1 g
proteïne (eiwitten)	4,0 g
zout	0,15 g



Doe-het-zelf-pakket Black Bean Brownies

Inhoud pakket

- 1 blik zwarte bonen
- Dadelstukjes
- cacao poeder
- bakpoeder
- Vrolijk kinderrecept met eetspelletje

Thuis nog toevoegen: 2 eieren en 3 eetlepels zonnebloemolie

Ingrediënten suikervrije bakmix:

TARWE volkorenmeel, enzym (TARWE), kruiden en specerijen (kaneel, nootmuskaat, kruidnagel, piment, gember, koriander, foelie, kardamon), rijsmiddel: E450i; E500, natief aardappelzetmeel.

Voedingswaarden

Per 100 gram van eindproduct (brownies met zwarte bonen)

energie	260,9 kcal
vetten (wv verzadigd)	7,99 g (2,1g)
koolhydraten wv suikers	34,9 g
vezels	9,91 g
proteïne (eiwitten)	7,42 g
zout	0,1g