



JANUARI

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/01/18	Toast met roerei	3
2/01/18	Kabeljauw met groene kool en bacon	4
3/01/18	Balletjes met selderij en gebakken	11
4/01/18	Portobelloburgers	7
5/01/18	Enchilada's met tonijn en avocado	9
6/01/18	Erwtensoep	4
7/01/18	Ontbijt voor een zondag	9
8/01/18	Gehaktbrood en bonen	11
9/01/18	Geroosterde kipfilet met mosterd-dillesaus	5
10/01/18	Pannenkoeken van bulgur en ricotta	6
11/01/18	Zwarte bonen met quinoa	7
12/01/18	Macaroni uit de oven	9
13/01/18	Luchtig kokosdessert	3
14/01/18	Stoofpot met rundvlees en groenten	6
15/01/18	Kalfsragout	7
16/01/18	Uiensoep met gegratineerde kaasbroodjes	9
17/01/18	Klassieke pasta bolognese	11
18/01/18	Tofoeburger	12
19/01/18	Oosterse noedelsoep met gember	9
20/01/18	Duivelse scampi's	3
21/01/18	Rijstpap met rozijnen	11
22/01/18	Maaltijdsoep met pinda's	12
23/01/18	Wintersoep van geroosterde groenten	2
24/01/18	Toast met bospaddenstoelen, boerenkool en ricotta	6
25/01/18	Eenvoudige curry van kikkererwten	3
26/01/18	Romige tagliatelle met bacon en prei	15
27/01/18	Gebraden kip	17
28/01/18	Vissoep	2
29/01/18	Havermout met chiazaad en peer	6
30/01/18	Groente-gehakt gerecht	9
31/01/18	Wrap met gerookte zalm	5



FEBRUARI

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/02/18	Winterse groentetaard met quinoakorst	10
2/02/18	Chicken nuggets met dipsaus	8
3/02/18	Supersnelle chocoldebabaan	4
4/02/18	Zalmmoot met kruidenboter	4
5/02/18	Gehaktballetjes met spruitjes	12
6/02/18	Groentetaart met ham	10
7/02/18	Wrap met hummus en groenten	6
8/02/18	Veggiecurry met bloemkool	10
9/02/18	Zoetzure varkensreepjes met noedels	12
10/02/18	Eitje in een kommetje	1
11/02/18	Koninginnehapje/Kippenpasteitje met rijst	13
12/02/18	Cannelloni met spinazie en kaas	9
13/02/18	Fishfingers	3
14/02/18	Clafoutis met citrusvruchten	3
15/02/18	Brood met wortelsalede en geitenkaas	12
16/02/18	Chili con carne	11
17/02/18	Bloemkoolcouscous met kalkoenlapjes en kruidenroom	6
18/02/18	Zondags varkensgebraad met groenten	6
19/02/18	Gebakken schartong met tartaar, sla en krieltjes	10
20/02/18	Gevulde kip met tagliatelle	10
21/02/18	Chocolademousse	13
22/02/18	Couscoussalade met granaatappel	9
23/02/18	Soep met worst en orzo	10
24/02/18	Brood met tonijn en geroosterde puntpaprika	6
25/02/18	Nasi goreng	10
26/02/18	Witlof met ham en kaas	14
27/02/18	Snelle Thaise curry met varkensvlees	13
28/02/18	Appelcrumble	9



MAART

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/03/18	Bulgur met kikkererwten en groenten	10
2/03/18	Tortellini met romige champignonsaus	12
3/03/18	Klassieke tiramisu	9
4/03/18	Gevulde kip met broccoli en bloemkool	7
5/03/18	Penne met oosterse pesto	8
6/03/18	Tortilla's met pikant rundvlees	13
7/03/18	Geroerbakte kalkoen met champignons	9
8/03/18	Groenterisotto met seitan en parmezaan	11
9/03/18	Salade van gerookte forel met krielaardappeltjes	3
10/03/18	Dorade met citroen en gember	4
11/03/18	Lamstajine met veel groenten	9
12/03/18	Havermout met vijgen	7
13/03/18	Taco hot pot	9
14/03/18	Maïsoep met bacon	6
15/03/18	Linzen met feta en geroosterde tomaten	4
16/03/18	Zalmburgers	6
17/03/18	Salade van kip, citrusvruchten en kiwi	3
18/03/18	Lasagne met gehakt en prei	14
19/03/18	Shepherd's pie	8
20/03/18	Viscurry met rijst	5
21/03/18	Havermuffins	7
22/03/18	Spinazietaart	12
23/03/18	Zoete pannenkoek met rood fruit	2
24/03/18	Abrikozen-perenstrudel	11
25/03/18	Kleurige stoofschotel met kalkoenfilet	3
26/03/18	Gehaktballetjes met couscous en muntsaus	9
27/03/18	Muesli met appel en banaan	8
28/03/18	Visfilet met wilde rijst en appeltjes	6
29/03/18	Chinese noedels met groenten	7
30/03/18	Feestelijke kaastaart	8
31/03/18	Geroerbakte zalm met groene groenten	9



APRIL

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/04/18	Lamsbout met krieltjes en sperzieboontjes	12
2/04/18	Pizzaomelet	3
3/04/18	Kabeljauw met tapenade, geprakte aardappelen en salade	9
4/04/18	Stoofpotje van kalfsvlees	7
5/04/18	Couscoussalade met manouri	14
6/04/18	Kipburgers met tzatziki	7
7/04/18	Pitabroodje met zalm en dilledressing	5
8/04/18	Asperges met pesto uit de oven	9
9/04/18	Volkorenbrood met avocado en hummus	9
10/04/18	Pasta met kipfilet, erwtjes, sluisererwten/peultjes en broccoli	12
11/04/18	Ontbijt met bulgur	6
12/04/18	Auberginelasagne	9
13/04/18	Zalm met spinazie en lente-ui	4
14/04/18	Supersnelle lunchpizza	8
15/04/18	Gevuld varkenshaasje	3
16/04/18	Hartige pannenkoekjes met gerookte kip	5
17/04/18	Chop choy/tjaptjoi met varkensvlees	6
18/04/18	Havermout met blauwe bessen	8
19/04/18	Risotto van tomaat en courgette	8
20/04/18	Broodjes met hamburger en pesto	10
21/04/18	Gevulde tongrolletjes met gestoomde aardappelen	4
22/04/18	Citroenbavarois	4
23/04/18	Balletjes met pesto in romige kruidensaus	14
24/04/18	Broccolischotel	10
25/04/18	Stoofpot van varkensvlees met sperzieboontjes	5
26/04/18	Wilderijstsalade	8
27/04/18	Farfalle met geschroeide tonijn en groenten	11
28/04/18	Volkorenwrap met yoghurt en fruit	4
29/04/18	Minestrone	0
30/04/18	Thaise kippensoep	8



MEI

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/05/18	Vistaco's met gegrilde paprika	8
2/05/18	Tagliatelle carbonara	9
3/05/18	Granola	4
4/05/18	Pitabroodjes met biefstuk en yoghurt dressing	7
5/05/18	Ovenschotel met linzen	2
6/05/18	Stoofpotje van lamsvlees	9
7/05/18	Salade met gegrilde scampi's en zilveruitjes	7
8/05/18	Chinees kippenboutje met zoetzure groenten	8
9/05/18	Mango-limoendessert	6
10/05/18	Veggie quesadilla's	15
11/05/18	Tortellini primavera	3
12/05/18	Spinaziemuffins	0
13/05/18	Engels ontbijt	6
14/05/18	Kip met perzik	9
15/05/18	Pizza met geroosterde groenten	9
16/05/18	Kabeljauw met komkommer	6
17/05/18	Trifle met rood fruit	4
18/05/18	Macaroni met kaas	12
19/05/18	Lamsspiesje met yoghurtsaus	10
20/05/18	Gegrilde zalm met nieuwe aardappelen en mosterd bouillon	5
21/05/18	Salade met bacon en gepocheerd ei	4
22/05/18	Cannelloni met munt	14
23/05/18	Kleverige kipsatés met aardappelen en sla	6
24/05/18	Eenvoudige vegetarische lasagne	8
25/05/18	Omelet met groene kruiden en tomatensalsa	3
26/05/18	Tongrolletjes met mosselen en garnalen	8
27/05/18	Dessertcappuccino	1
28/05/18	Gegratineerde zigeunerfilet	13
29/05/18	Risotto met vis	7
30/05/18	Ontbijtomelet met bessen	3
31/05/18	Pasta met bloemkool en kaas	12



JUNI

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/06/18	Pizza met spinazie, geroosterde paprika en fontina	8
2/06/18	Biefstuk met lauwe linzensalade	7
3/06/18	Havermout met rood fruit	9
4/06/18	Haringsalade	1
5/06/18	Witte bonen met groenten	1
6/06/18	Boterhammen met pindakaas, appel en banaan	8
7/06/18	Linguine met knoflook	12
8/06/18	Caesarsalade op brood	5
9/06/18	Zeeduivel uit de oven	12
10/06/18	Stoofpot met varkensvlees	7
11/06/18	Drumsticks uit de oven	10
12/06/18	Zalm met gebakken bloemkool en boontjes	3
13/06/18	Frambozen-kokosijsje	7
14/06/18	Brood met roomkaas en vijgen	6
15/06/18	Noedels met mango en pittige scampi's	9
16/06/18	Salade met kruidige couscouspannenkoekjes	8
17/06/18	Aspergesoep met grijze garnalen	2
18/06/18	Vissticks met gebakken broccoli en limoen	6
19/06/18	Kipsalade met karnemelkdressing	9
20/06/18	Zuiderse varkenskarbonade	9
21/06/18	Driebonensalade	2
22/06/18	Hamburgers met mangosalsa	11
23/06/18	Kabeljauw met asperges in papillot	2
24/06/18	Hartige taart met kip	8
25/06/18	Gehaktschotel met bloemkoolpuree	11
26/06/18	Spaghetti met limoen en kipfilet	7
27/06/18	Broodje met avocado en komkommer	7
28/06/18	Zuiderse groenten met couscous	9
29/06/18	Tomaat-garnaal	5
30/06/18	Kalkoen met cannellini bonen en paprika in een romige saus	11



JULI

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/07/18	Kabeljauw met tomaten en lente-uitjes	7
2/07/18	Groene salade met courgettepannenkoeken	8
3/07/18	Chinese kipsla	3
4/07/18	Kipburger met sperzieboontjes en gebakken aardappelblokjes	10
5/07/18	Verkeerslichtijslolly's	3
6/07/18	Hamburgers met tomatensalsa en ovenaardappeltjes	14
7/07/18	Roerbakshotel met varkensvlees	5
8/07/18	Mixed grill met kleurrijke salade	11
9/07/18	Gevulde paprika's	13
10/07/18	Varkensmignonettes met kruidige jus, tomaten en geprakte aardappelen	10
11/07/18	Hete bliksem	8
12/07/18	Groentelasagne	13
13/07/18	Wrap met kruidenomelet en tomatensalsa	7
14/07/18	Sardines in peperonata	2
15/07/18	Rijstpap met passievrucht	6
16/07/18	Salade met gegrilde tonijn en sperzieboontjes	4
17/07/18	Geroerbakte quorn met groenten	2
18/07/18	Quinoa met bessen en amandelen	6
19/07/18	Fusillisalade met pesto en kip	12
20/07/18	Rijstnoedels met komkommer en kalkoenham	9
21/07/18	Perziken met vanille-ijs en hazelnoten	11
22/07/18	Kip met olijven en witte wijn	6
23/07/18	Bobotie	9
24/07/18	Mihoensalade met kip teriyaki	6
25/07/18	Muffins met banaan en blauwe bessen	2
26/07/18	Italiaanse hamburger	11
27/07/18	Quinoa met gerookte zalm	5
28/07/18	Salade met noordzeegarnalen en krieltjes	4
29/07/18	Barbecuespies met couscous en yoghurtdressing	7
30/07/18	Varkensvlees met Milanese saus	5
31/07/18	Appel-komkommersmoothie	8



AUGUSTUS

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/08/18	Gazpacho	0
2/08/18	Paddenstoelen gevuld met romige groenten	2
3/08/18	Salade van geroosterde inktvis, komkommer en koriander	2
4/08/18	Kip met artisjokken en citroensaus	2
5/08/18	Cakejes uit de diepvries	0
6/08/18	Sloppy Joe's	10
7/08/18	Pita met kip en vinaigrette van zongedroogde tomaten	6
8/08/18	Biefstuksatés met salade van watermeloen en komkommer	5
9/08/18	Wortelsoep met kerrie	1
10/08/18	Fijne aardbeientaartjes	5
11/08/18	Erwtensoepp met munt	1
12/08/18	Saltimbocca met pastasalade	11
13/08/18	Pakketjes van Chinese kool	7
14/08/18	Lunchwrap met kip en mango	8
15/08/18	Risotto van zeevruchten	7
16/08/18	Gepocheerde eieren, wilde asperges en kaaskoekjes	4
17/08/18	Tagliatelle met kip en babygroenten	13
18/08/18	Pittige scampi's met chorizo, ui, tomaat en paprika	11
19/08/18	Yoghurt met meringue en bosvruchten	2
20/08/18	Taco's met zalm en pittige salsa	9
21/08/18	Pastasalade met kip	10
22/08/18	Pannenkoekje met rood fruit	7
23/08/18	Biefstuk met spinaziesalade en geroosterde krielaardappelen	8
24/08/18	Krokante satés met mango en ananas	8
25/08/18	Fruitsalade met honingdressing	2
26/08/18	Paella met vis	8
27/08/18	Panini met kalkoenham, pesto en geroosterde paprika	6
28/08/18	Risotto met groene asperges en oesterzwammen	3
29/08/18	Kabeljauw met prei, tomaat en wortel in papillot	5
30/08/18	Vegetarische roerbakschotel	5
31/08/18	Bananenijs met aardbeien	6



SEPTEMBER

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/09/18	Pikante maaltijdsoep met witte bonen	7
2/09/18	Kalfsschenkel met tomatensaus en groenten	12
3/09/18	Panini met brie en noten	8
4/09/18	Maaltijdsoep met kips en wraps	5
5/09/18	Mosselen met venkel	4
6/09/18	Crumble van peer en rode vruchten	5
7/09/18	Chili met kippengehakt	10
8/09/18	Wrap met tonijn	5
9/09/18	Zoetzure kalfsstoofpot	12
10/09/18	Broodje kip-kerrie	9
11/09/18	Preirolletjes met kaassaus en aardappelpuree	9
12/09/18	Laagjesschotel met gehakt	11
13/09/18	Courgettepaste met broccolipesto en geroosterde pompoenblokjes	8
14/09/18	Gebakken rog met spinazie	2
15/09/18	Knolseldersoep met krokante hamnippers	4
16/09/18	Peertjes in rode wijn met vanillericotta	4
17/09/18	Kalkoen met champignons en erwten	4
18/09/18	Wrap met avocado en preischeuten	8
19/09/18	Quiche met ham en lente-uitjes	8
20/09/18	Varkenshaasje met doperwtjes, boontjes en wortelen	5
21/09/18	Asperge-peultjessaus met fusilli	13
22/09/18	Energierepen	12
23/09/18	Klassiek vispannetje	1
24/09/18	Lamsgebraad met tuinbonen	10
25/09/18	Taco met gegrilde kip en salsa verde	9
26/09/18	Vis onder een korstje	7
27/09/18	Ratatouille	2
28/09/18	Sandwiches met biefstuk, kaas en champignons	7
29/09/18	Tortellini uit de oven	9
30/09/18	Rundvlees kebab	3



OKTOBER

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/10/18	Speedy ontbijt met haverkoekjes	4
2/10/18	Ratatouille met gebakken kipfilet en rijst	8
3/10/18	Hutspot met rundvlees	8
4/10/18	Tomatensoep	0
5/10/18	Kabeljauw in papillot met kokosmelk	13
6/10/18	Zuiderse spaghetti	12
7/10/18	Biefstuk gemarineerd in rode wijn	10
8/10/18	Ananascarpaccio met munt en yoghurt	2
9/10/18	Varkenshaasje met gebakken aardappelen en mosterdsaus	10
10/10/18	Kalkoengebraad met gebakken appel	11
11/10/18	Rijstsalade met spruitjes en groene kruiden	10
12/10/18	Roerbak van scampi's en gember	3
13/10/18	Kippensoep met rijst, gember en limoen	3
14/10/18	Kleine ontbijtquiches	2
15/10/18	Tagliatelle met twee soorten bloemkool en gerookte zalm	8
16/10/18	Soep van zoete aardappel, prei en ham	2
17/10/18	Varkensvlees met wortelstampot	7
18/10/18	Tofoe met gebakken champignons	2
19/10/18	Scholfilet met garnalen	5
20/10/18	Warme appelsoep met yoghurt	4
21/10/18	Biefstuk met uien en gebakken aardappelen	9
22/10/18	Nasi goreng	5
23/10/18	Warme havermout met peer, kaneel en chocolade	11
24/10/18	Goulash met rund- en varkensvlees	8
25/10/18	Kruidige wortel-appelsoep met munt	2
26/10/18	Pasta met pesto en mosselen	9
27/10/18	Club sandwich	7
28/10/18	Chocolademuffins	3
29/10/18	Vissticks met erwtenpuree en munt	2
30/10/18	Thaise noedels met biefstuk	8
31/10/18	Gumbo van worst en kip	9



NOVEMBER

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/11/18	Kwarktaartje met notenbodem	7
2/11/18	Zalmcakejes met gemengde sla	4
3/11/18	Spaghetti aglio e olio	8
4/11/18	Kalkoengebraad met spruitjes en broccoli	10
5/11/18	Macaroni bolognese	12
6/11/18	Saltimbocca met kruidenkaas en geroosterde paprika	9
7/11/18	Zoetzure kalkoen	10
8/11/18	Hardgekookte eieren in tomatensaus	5
9/11/18	Viscouscous	5
10/11/18	Varkenshaasje met gestoofde appel	8
11/11/18	Bagel met gerookte zalm en bieslook	10
12/11/18	Noedels met varkensreepjes	11
13/11/18	Winterse geroosterde groenten met zalm	5
14/11/18	Boerenkool met tomaatjes en bacon	5
15/11/18	Falafelbroodjes	7
16/11/18	Lasagne met kip en prei	10
17/11/18	Rodebietensap	6
18/11/18	Gehaktbrood met gekaramelliseerde wortelen	8
19/11/18	Kip vindaloo met tomatensalade en rijst	10
20/11/18	Varkensspiesje met gember en paprika	8
21/11/18	Tong in papillot	2
22/11/18	Spelt met bruine bonen en feta	9
23/11/18	Cannelloni met rundvlees	13
24/11/18	Banaan-en-koffie	4
25/11/18	Oriëntaals lamspannetje	11
26/11/18	Noedels met biefstuk en champignons	14
27/11/18	Zoetzure zalm met gestoomde groenten	6
28/11/18	Kipfilet met limoen	7
29/11/18	Ovenschotel met quorn en bonen	2
30/11/18	Chocoladeballetjes	10



DECEMBER

SMART POINTS WAARDEN

PER PORTIE

1/12/18	Misosoep met boerenkool	1
2/12/18	Kalkoenstoofpotje met wintergroenten	2
3/12/18	Zalm met korianderpesto	9
4/12/18	Spaghetti met balletjes en roomsaus	16
5/12/18	Escalopes van kalkoen met geroosterde groenten	10
6/12/18	Chocoladegebakjes met romige vulling	3
7/12/18	Maaltijdsoep met kip	2
8/12/18	Hertenfilet met bessensaus	8
9/12/18	Espresso affogato	6
10/12/18	Mexicaanse biefreepjes	9
11/12/18	Kalfslapjes met wokgroenten	8
12/12/18	Havermoutpap met rabarbercompote	7
13/12/18	Prei quiche	9
14/12/18	Pasta met tonijn	9
15/12/18	Vanillemeringues	8
16/12/18	Stoofvlees met witlofsalade	11
17/12/18	Pastaschotel met Chinese kool en tagliatelle	15
18/12/18	Maaltijdsoep met biefstuk	6
19/12/18	Visragout	10
20/12/18	Koolrolletjes met rijst en champignons	4
21/12/18	Appeltaartjes met roomijs	7
22/12/18	Gehaktballetjes met salie en veenbessen	16
23/12/18	Kipfilet met aardappelsalade, geroosterde prei en uitjes	5
24/12/18	Feestelijk parelhoen met champignons en knolselderijpuree	13
25/12/18	Eendenborstfilet met abrikozen uit de wok	7
26/12/18	Babi ketjap	7
27/12/18	Salade van geroosterde bietjes met geitenkaas	2
28/12/18	Tagliatelle alla salsiccia	11
29/12/18	Kokosrijst met zalmforel en gewokte groenten	11
30/12/18	Sint-jakobsvruchten met appelsalsa	2
31/12/18	Fruitige mojito	1