



Aandacht geeft smaak!



Uw maaltijden



Aandacht geeft smaak

Welkom bij Vers aan Tafel Maaltijdservice! Bij ons draait alles om aandacht en ambacht. Onze missie is helder: wij willen u ondersteunen om zo lang en vitaal mogelijk thuis te blijven wonen. Dit doen wij door het aanbieden van smakvolle en gezonde maaltijden die met zorg en passie zijn bereid. Wij begrijpen dat goed en gevarieerd eten belangrijk is voor uw welzijn en dat een heerlijke maaltijd uw dag kan maken.

Ruime keuze uit meer dan 170 maaltijden

Wij zijn trots op ons uitgebreide assortiment van meer dan 170 gerechten, variërend van traditionele Hollandse maaltijden tot internationale specialiteiten. Onze chef-koks bereiden de maaltijden zonder kunstmatige smaakversterkers of toevoegingen en uitsluitend met natuurlijke ingrediënten. Door onze maaltijden snel in te vriezen, behouden wij de optimale smaak en voedingswaarden, zodat u altijd kunt genieten van een vers en gezond gerecht.

Eiwitrijke kleine maaltijden en tussendoortjes

Ons assortiment bevat ook een twintigtal eiwitrijke kleine maaltijden van 350 à 400 gram en een tiental eiwitverrijkte tussendoortjes. Deze zijn speciaal ontwikkeld om uw eiwitname te verhogen, wat kan bijdragen aan uw vitaliteit en gezondheid. Denk bij een eiwitverrijkt tussendoortje bijvoorbeeld aan luchtige chocolademousse, ijsjes of eiwitrijke gebakjes en rozijnenbollen – stuk voor stuk smakelijke aanvullingen op uw dagelijkse voeding.

Nieuw in ons aanbod: Mama's Maaltijden, Vood en Fit Meals

Om u nog meer variatie en inspiratie te bieden, hebben wij ons assortiment uitgebreid met maaltijden van Mama's Maaltijden, Vood en Fit Meals. Elk merk heeft zijn eigen karakter: Mama's Maaltijden biedt warme, vertrouwde gerechten met wereldse smaken, Vood is 100% plantaardig, verrassend smaakvoll en kleurrijk en Fit Meals bevat compacte, eiwitrijke maaltijden voor wie extra wil letten op zijn eiwitname. Deze maaltijden hebben we gebundeld in een aparte brochure. U kunt de brochure aanvragen bij onze klantenservice of de digitale versie online inzien. U kunt ook de maaltijden direct bekijken op onze website.

Dieetmaaltijden gebundeld in aparte brochure

Ook voor wie een speciaal dieet volgt, hebben wij een passend aanbod. Onze zoutarme en gemalen maaltijden hebben we samengebracht in een aparte dieetmaaltijden-brochure. Hierin vindt u een compleet overzicht van smakelijke en verantwoorde opties, speciaal samengesteld voor wie extra rekening moet houden met voeding. U kunt de brochure aanvragen bij onze klantenservice of de digitale versie online inzien. U kunt ook de maaltijden direct bekijken op onze website.

Geniet van gemak en kwaliteit

Maak kennis met ons aanbod en ervaar het gemak van onze maaltijden. Wij staan klaar om u met persoonlijke aandacht te ondersteunen.

Eet smakelijk!

Inleiding **2**

Onze keuken	4
Eetwijzer	7
Bestellen & betalen	8
Bezorging	10
Bewaren	12
Bereiden	13

Hollandse maaltijden **14**

Stamppot	14
Gehakt	16
Rund	18
Varken	21
Kip	23
Wild	26
Vis	27

Internationale maaltijden **30**

Italiaans	30
Oosters	33
Werelds	34

Vegetarische maaltijden **36**

Snackmaaltijden **40**

Pannenkoeken & poffertjes **41**

Kleine (eiwitrijke) maaltijden **42**

Belang van eiwitten	42
Kleine (eiwitrijke) maaltijden	43

Eiwitverrijkte tussendoortjes **48**

Soepen **50**

Themaboxen **53**

Notities **54**

Hoe koken wij?

Bij Vers aan Tafel geloven we in de kracht van ambachtelijk koken. Onze chef-koks bereiden de gerechten met zorg en aandacht, net zoals u dat thuis zou doen maar dan in grotere pannen. We kiezen bewust voor natuurlijke en duurzame grondstoffen en koken zonder kunstmatige toevoegingen of smaakversterkers.

Neem bijvoorbeeld onze aardappelpuree, die maken we op ambachtelijke manier van echte gekookte aardappelen. Of onze smaakvolle jus die we zelf maken in onze keuken. We selecteren zoveel mogelijk seizoensgroenten van lokale telers en duurzaam gevangen vis. Na bereiding worden de maaltijden snel ingevroren in professionele vriezers, een proces dat *shock freezing* heet. Dit brengt de maaltijden binnen drie uur naar -18 °C, waardoor smaak, textuur en voedingswaarden optimaal behouden blijven. Zo kunt u altijd genieten van een heerlijke en gezonde maaltijd. Eenvoudig en snel bij u op tafel.

Onze maaltijden

Bij Vers aan Tafel kunt u kiezen uit een ruim assortiment van meer dan 170 maaltijden, zorgvuldig bereid met de beste ingrediënten. Ons aanbod varieert van traditionele Hollandse gerechten tot internationale specialiteiten uit bijvoorbeeld de Italiaanse en oosterse keuken. Onze reguliere maaltijden wegen gemiddeld 500 gram. Voor wie een maaltijd in een kleinere portie prefereert, hebben we een selectie van kleine eiwitrijke maaltijden van 350 à 400 gram.

Wilt u de exacte gewichten en voedingswaarden van onze maaltijden weten? Raadpleeg dan het maaltijdetiket of bekijk de details op onze website. Zo kunt u altijd de maaltijd kiezen die het beste bij uw behoeften past.

Dieetmaaltijden



Naast onze reguliere maaltijden bieden wij een breed scala aan dieetmaaltijden, zoals zoutarme en gemalen maaltijden (deze zijn te vinden in de losse brochure met dieetmaaltijden). Ook voor lactosevrije en glutenvrije diëten hebben wij passende opties. Daarnaast bevat ons assortiment ook heerlijke vegetarische maaltijden boordevol smaak en voedingsstoffen, zodat u kunt genieten van een volwaardige vegetarische maaltijd.

Eiwitrijke kleine maaltijden



We begrijpen hoe belangrijk eiwitten zijn voor het behoud van spiermassa en kracht, vooral voor ouderen. Daarom hebben we ons volledige kleine maaltijdenassortiment van 350 à 400 gram eiwitrijk gemaakt om in de specifieke voedingsbehoeften van ouderen te voorzien.

Waarom vriesvers de beste keuze is



Vriesverse maaltijden blijven maandenlang vers in de vriezer zonder kwaliteitsverlies.



Smaak-, kleur-, geur- en voedingsstoffen blijven behouden door de snelle invriesmethode.



Geen kunstmatige toevoegingen.



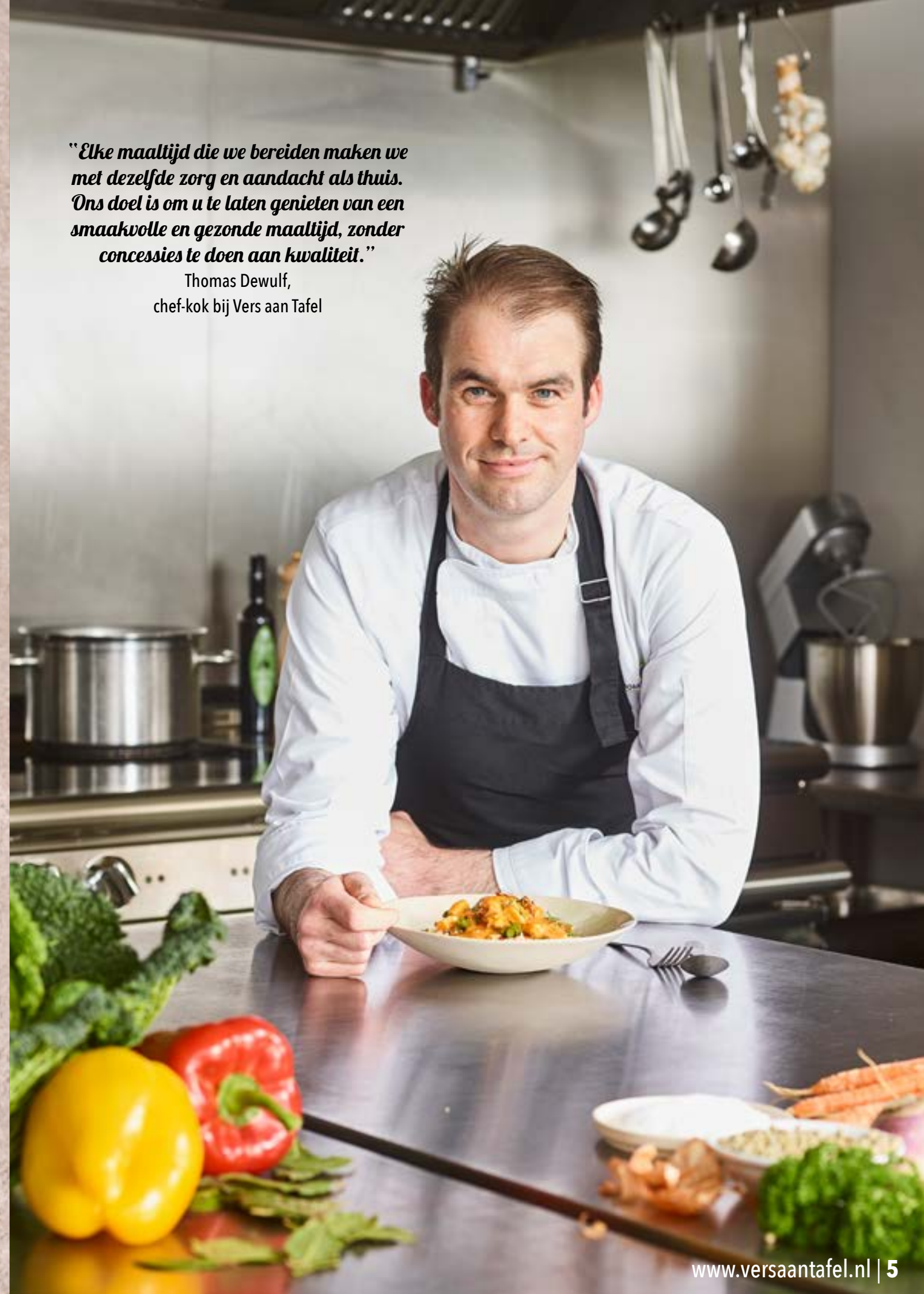
Minder voedselverspilling dankzij lange houdbaarheid.



Altijd een gezonde maaltijd binnen handbereik en eenvoudig te bereiden in de magnetron of oven.

“Elke maaltijd die we bereiden maken we met dezelfde zorg en aandacht als thuis. Ons doel is om u te laten genieten van een smaakvolle en gezonde maaltijd, zonder concessies te doen aan kwaliteit.”

Thomas Dewulf,
chef-kok bij Vers aan Tafel



Eetwijzer

Onze eetwijzer maakt het u makkelijk

Alle maaltijden zijn beoordeeld op belangrijke voedingsrichtlijnen, zoals voldoende groenten, rijk aan eiwit en weinig zout. Hieronder ziet u precies aan welke voedingsnormen we de maaltijden hebben getoetst.

Een gezonde maaltijd bevat:

- Minimaal 30% groenten.
- Tussen de 400 en 700 kcal.
- Minimaal 20% van de energie uit eiwit.
- Maximaal 40% van de energie uit vet.
- Minder dan drie gram zout.

- ✓✓✓ = een gezonde, voedzame maaltijd die voldoet aan minimaal vier van de vijf criteria.
- ✓✓○ = een gezonde maaltijd die voldoet aan twee of drie van de vijf criteria.
- ✓○○ = een maaltijd die voldoet aan één of geen van de criteria, maar vooral erg lekker is om af en toe te genieten.

✓ Hoe beter de maaltijd scoort, hoe meer vinkjes de maaltijd heeft.

Als u afwisselend kiest voor maaltijden met 1, 2 of 3 vinkjes, heeft u een smaakvol, gevarieerd en gezond weekmenu. Geniet u elke dag van onze maaltijden, dan adviseren wij u om 3 tot 4 keer per week een 3-vinkjesmaaltijd te kiezen.

Met onze maaltijden kunt u gemak, lekker eten en een gezonde levensstijl eenvoudig combineren. Bij de ontwikkeling van onze maaltijden houden wij rekening met de voedingsrichtlijnen voor een gezond en gevarieerd eetpatroon.

U heeft ruime keuze uit onze maaltijden of dieet-maaltijden zoals gemalen of zoutarme maaltijden. Zelfs een menu op maat is mogelijk met advies van onze eigen voedingsdeskundige.

Kies bewust met onze icoontjes

Om u te helpen bij het kiezen van uw maaltijden, maken we gebruik van handige icoontjes. Met deze icoontjes kunt u in één oogopslag zien welke ingrediënten de maaltijd bevat en welke maaltijden voldoen aan uw voorkeuren en dieetwensen. Hieronder volgt een korte uitleg van de icoontjes die u kunt tegenkomen:

Icoontjes maaltijdcomponent:

- | | |
|---|--|
|  <i>Rund</i> |  <i>Varken</i> |
|  <i>Kip</i> |  <i>Wild</i> |
|  <i>Vis</i> |  <i>Vegetarisch</i> |

Icoontjes dieetwensen:

-  *Bereid zonder gluten**
-  *Bereid zonder lactose**
-  *Rijk aan groenten*
minimaal 150 gram groenten
-  *Eiwitrijk*
minimaal 20% van de energie bestaat uit eiwitten
-  *Zoutbewust*
bevat maximaal drie gram zout

*Kan door kruiscontaminatie sporen van gluten of melk (lactose) bevatten.

Bep Lentjes (86) woont al jarenlang in een gezellig appartement in Vught, waar ze veel mooie herinneringen heeft opgebouwd. Met haar kinderen en kleinkinderen die regelmatig op bezoek komen, geniet ze van haar rustige leven. Echter, het koken van gezonde maaltijden wordt steeds moeilijker en tijdrovender voor haar.

“Vroeger stond ik graag in de keuken, maar nu heb ik die energie niet meer. Dankzij de vriesverse maaltijden van Vers aan Tafel hoef ik me geen zorgen meer te maken over gezond eten. Het is heerlijk en makkelijk!”

“De vriesverse maaltijden geven me een gevoel van onafhankelijkheid. Ik kan nog steeds genieten van heerlijke, gezonde maaltijden zonder hulp.”

Met onze vriesverse maaltijdservice kan Bep genieten van voedzame, smakelijke maaltijden zonder de moeite van het koken. Hierdoor houdt ze meer tijd en energie over voor de dingen die ze echt leuk vindt.

Eenvoudig bestellen & veilig betalen

Bij Vers aan Tafel kunt u eenvoudig en snel uw vriesverse maaltijden bestellen en betalen. Wij bieden verschillende manieren aan van bestellen en betalen, zodat u altijd kunt genieten van een gezonde en smakvolle maaltijd zonder gedoe. Volg de onderstaande stappen om uw bestelling te plaatsen en binnen enkele dagen te genieten van een vers bereide maaltijd aan tafel.



1 Ga naar **www.versaantafel.nl** en log in als bestaande klant of maak een account aan als u nieuw bent.



2 Kies uw maaltijden en voeg ze toe aan uw winkelmandje.
♥ **Tip:** klik op het hartje om de maaltijd aan uw favorieten toe te voegen.



3 Zodra u zes (of meer) maaltijden in uw winkelmandje heeft, kunt u uw bestelling controleren door rechtsboven op het winkelmandje te klikken.



4 Klik op de knop "Ga door naar afrekenen" als uw bestelling compleet is.



5 Controleer uw adresgegevens en noteer het bezorgmoment in uw agenda.



6 Rond uw bestelling af door eventueel een kortingscode toe te voegen, een betaalmethode te selecteren en de bestelling te plaatsen.



ONTVANG 5 EURO KORTING!

Bestel **online** minimaal **12 maaltijden** en u ontvangt **5 EURO korting** op uw bestelling! De korting wordt automatisch verwerkt zodra u **12 maaltijden** in het winkelmandje heeft.

Overige bestelmogelijkheden

Naast online bestellen via onze website, kunt u ook op de volgende manieren uw maaltijden bij ons bestellen:

Bestelformulier - Voor degenen die liever schriftelijk bestellen, bieden wij de mogelijkheid om een bestelformulier te gebruiken. U kunt dit formulier aanvragen bij onze bezorger of telefonisch opvragen bij onze klantenservice. Vul het formulier in en geef het mee aan de bezorger.

Telefonisch - Wilt u liever uw bestelling telefonisch doorgeven? Bel dan naar 085 401 64 44 en onze medewerkers helpen u graag verder met uw bestelling. We zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 en 16.00 uur.

Betaalmethodes

Bij Vers aan Tafel kunt u op drie veilige en makkelijke manieren uw maaltijden betalen:

----> **iDEAL** - Online kunt u gratis en veilig betalen met iDEAL.

----> **Automatische incasso** - Indien u ons hiervoor gemachtigd heeft via het automatisch incassoformulier, wordt de betaling automatisch en op tijd voor u geregeld. Wel zo handig, veilig en voordelig!

----> **Factuur** - Bestelt u niet via onze website, dan kunt u uw eerste bestelling per factuur betalen. Dit is een handmatige overboeking die u zelf moet regelen. Voor uw gemak en een snellere verwerking raden wij sterk aan om daarna over te stappen naar automatische incasso of iDEAL.



Kies voor automatische incasso of iDEAL om eenvoudig en zorgeloos uw betalingen te regelen.



Betrouwbare bezorgers met persoonlijke aandacht

Bij Vers aan Tafel streven we ernaar om u niet alleen te voorzien van de lekkerste en gezondste vriesverse maaltijden, maar ook van de beste service. Ons eigen bezorgteam zorgt ervoor dat uw bestelling altijd op een vaste werkdag bij u wordt bezorgd. Dit team bestaat uit vriendelijke en betrouwbare bezorgers die uw maaltijden met zorg en aandacht tot aan de deur brengen. Indien gewenst, plaatsen zij de maaltijden zelfs direct in uw vriezer.

Vaste bestel- en bezorgmomenten

Wij werken met vaste bestel- en bezorgmomenten. We bezorgen elke week op een vaste werkdag bij u in de buurt met ons eigen bezorgteam. Plaats uw bestelling uiterlijk twee werkdagen voor de vaste bezorgdag vóór 12.00 uur. U ontvangt twee werkdagen voor uw vaste bezorgdag een e-mail en een dag van tevoren een sms met een tijdsindicatie. Geen verrassingen, maar een betrouwbare service waarop u kunt rekenen.

Postcodecheck voor uw bezorgdag

Benieuwd wanneer wij bij u in de buurt bezorgen? Op onze website kunt u eenvoudig de bezorgdag in uw regio nakijken door uw postcode in te voeren. Deze handige functie laat direct zien op welke vaste dag wij uw bestelling komen leveren. Zo weet u precies waar u aan toe bent.

Gratis thuisbezorgd, tot in de vriezer

Wij bezorgen uw maaltijden gratis bij u thuis, waar dan ook in Nederland, met uitzondering van de Waddeneilanden. Onze bezorgers nemen de tijd om de maaltijden – indien gewenst – ook direct in uw vriezer te plaatsen. Dit biedt u extra gemak en zorgt ervoor dat uw maaltijden altijd op de juiste manier worden bewaard.

Wist u dat...

Onze bezorgers niet alleen EHBO-gecertificeerd zijn, maar ook graag een praatje met u maken? Ze brengen uw maaltijden met zorg en persoonlijke aandacht.

***”De bezorging van Vers aan Tafel is altijd goed geregeld.
De vriendelijke bezorgers brengen de maaltijden keurig
op tijd en zetten ze zelfs in mijn vriezer als ik dat wil.
Het is echt een gemak dat ik enorm waardeer!”***

Anouk Dijkstra uit Rotterdam



**Bezorger
Dirkjan**

Bewaren

Bij Vers aan Tafel maken we het u graag gemakkelijk. Onze vriesverse maaltijden zijn niet alleen lekker en gezond, maar ook eenvoudig te bewaren en te bereiden.

Dit zorgt ervoor dat u altijd een heerlijke maaltijd binnen handbereik heeft, zonder dat u veel tijd in de keuken hoeft door te brengen.

Houdbaarheid

Onze vriesverse maaltijden worden direct na bereiding snel ingevroren tot een kerntemperatuur van -18 °C. Dit proces zorgt ervoor dat de smaak, voedingswaarden, geur en kleur van de maaltijden optimaal behouden blijven, zonder de noodzaak van conserveringsmiddelen of kunstmatige toevoegingen. U kunt de maaltijden minimaal twee maanden in uw vriezer bewaren, zodat u altijd een gezonde en smaakvolle maaltijd in huis heeft.

Bewaren

Bewaar onze maaltijden direct na ontvangst in uw diepvries. Het is belangrijk dat de maaltijden niet ontdooid worden voordat u ze gaat bereiden, omdat dit de kwaliteit en smaak kan beïnvloeden. In een gemiddeld vriesvak passen gemakkelijk zes maaltijden van Vers aan Tafel. Dit zorgt ervoor dat u voldoende voorraad heeft voor een aantal dagen zonder dat het veel ruimte inneemt.

“Met de maaltijden van Vers aan Tafel hoef ik me nooit zorgen te maken over wat ik ga eten. Ik haal ze zo uit de vriezer en binnen een kwartier staat er een heerlijke maaltijd op tafel. En het mooie is, ze passen perfect in mijn vriesvak!”

Els van Doren uit 's-Hertogenbosch

Bereiden

Het bereiden van onze maaltijden is eenvoudig en snel. Zo bereidt u uw maaltijden in vijf stappen.



Haal uw maaltijd uit de vriezer.

Let op! Ontdooien is niet nodig voor het opwarmen.



Prik gaatjes in de folie.



Stel de magnetron of oven in op het juiste vermogen en de bereidingstijd. Op het maaltijdetiket ziet u de exacte bereidingstijd voor de bevroren maaltijd.



Verwarm de vriesverse maaltijd en verwijder daarna de folie.



Schep de maaltijd op een bord en geniet van uw maaltijd.



Zuurkoolstamppot
met spekjes en schijfjes rookworst in jus

Art. nr: 90.13



Boerenkoolstamppot
met spekjes en schijfjes rookworst in jus

Art. nr: 90.14



Hutspot
met runderstoofvlees

Art. nr: 90.15



Viergroentenstamppot
met gehaktbal in jus

Art. nr: 90.49



Spinaziestamppot
met kruidige braadworst in jus

Art. nr: 90.70



Andijviestamppot
met speklapje in jus

Art. nr: 90.93



Hete bliksem
met kruidige braadworst in jus

Art. nr: 91.11



Rodekoolstamppot
met gehaktballetjes in jus

Art. nr: 91.24



Preistamppot
met kipfilet in jus

Art. nr: 91.25



Tip!

Met onze vriesverse stamppotten kunt u het hele jaar door genieten van uw favoriete gerechten. "Van regen tot zonneschijn, een stamppot gaat er altijd in!" Of het nu hartje zomer is of midden in de winter, onze maaltijden zijn altijd vers en klaar om van te genieten.



Hamburger in uiensaus
met rode kool en gebakken aardappelblokjes

Art. nr: 90.12



Gehaktbal in jus
met bloemkool- en broccolirosjes
en gekookte aardappelen

Art. nr: 90.23



Gehaktschotel
met prei à la crème, aardappelpuree
en kaasgratin

Art. nr: 90.53



Gehaktschotel
met aubergine, courgette en
aardappelschijfjes in kaassaus

Art. nr: 90.66



Gehaktbal in jus
met witlof à la crème en aardappelblokjes met
bieslook

Art. nr: 90.27



Gehaktbal in jus
met andijvie à la crème en aardappelpuree

Art. nr: 90.28



Hamburger in uiensaus
met appelmoes en gebakken
aardappelblokjes

Art. nr: 90.67



Rundergehaktbal in jus
met spinazie à la crème en gekookte
aardappelen

Art. nr: 91.01



Blinde vink in jus
met rode bietjes en aardappelblokjes
in kaassaus

Art. nr: 90.40



Gehaktbal in satésaus
met sperzieboontjes en gebakken
aardappelblokjes

Art. nr: 90.44



Slavink in jus
met spruitjes en aardappelpuree

Art. nr: 91.26





Runderstoofpotje
met andijvie à la crème en aardappelpuree

Art. nr: 90.02



Hollandse hachee
met rode kool en gekookte aardappelen

Art. nr: 90.03



Jachtschotel
met rode kool en aardappelpuree

Art. nr: 90.29



Vleeskroketten
met appel- en rozijnencompote en
aardappelbolletjes

Art. nr: 90.41



Boeuf bourguignon
met Parijse worteltjes en gekookte
aardappelen met peterselie

Art. nr: 90.46



Runderlapje in jus
met schorseneren in bechamelsaus en
gekookte aardappelen

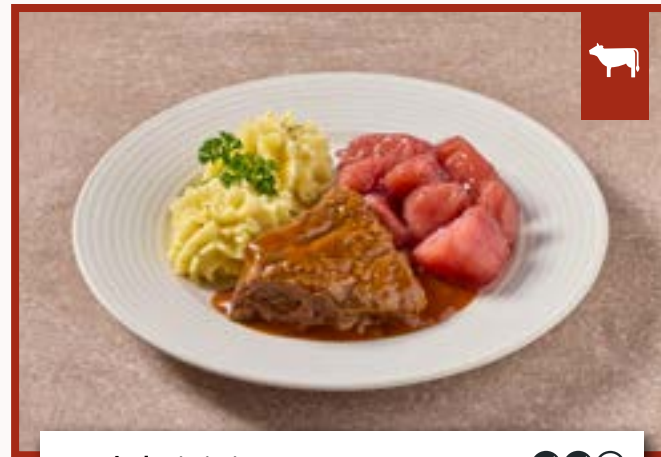
Art. nr: 91.02



Hollandse hachee
met rode kool en
gekookte aardappelen

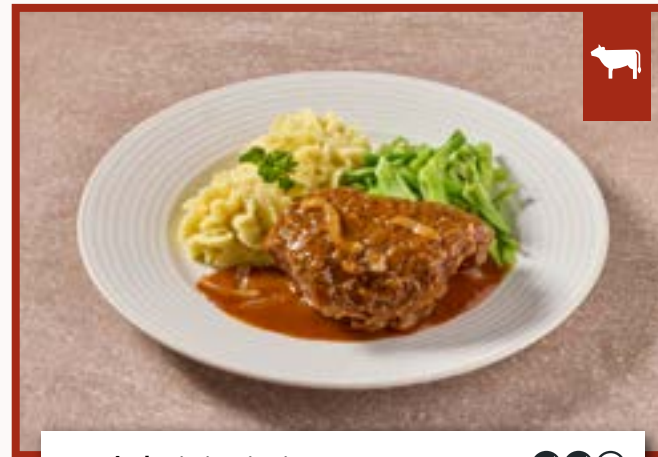
Art. nr: 90.03





Runderlapje in jus
met stoofperen en aardappelpuree

Art. nr: 91.29



Runderlapje in uienjus
met snijboontjes en aardappelpuree

Art. nr: 91.30



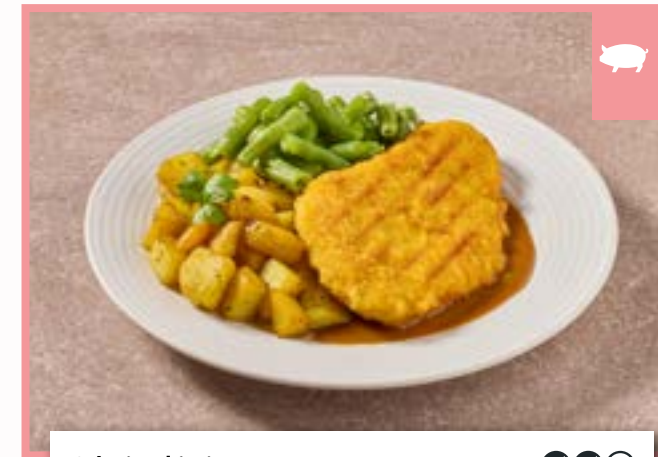
Runderlapje in jus
met bloemkool en bechamelsaus
en gekookte aardappelen

Art. nr: 91.31



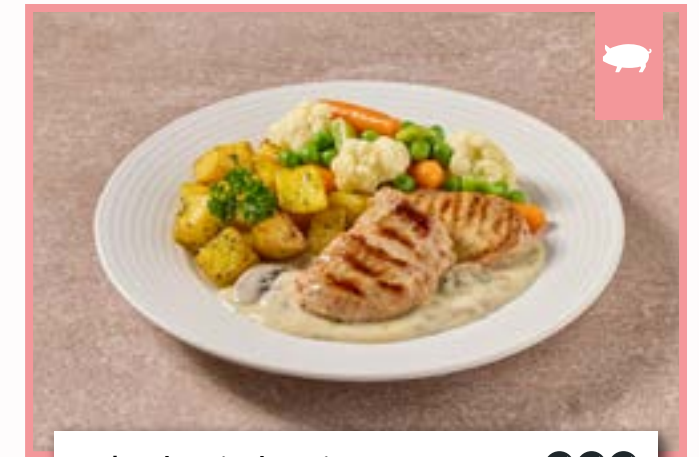
Draadjesvlees in biersaus
met rode kool en rösti's

Art. nr: 91.32



Schnitzel in jus
met sperzieboontjes en gebakken
aardappelblokjes

Art. nr: 90.04



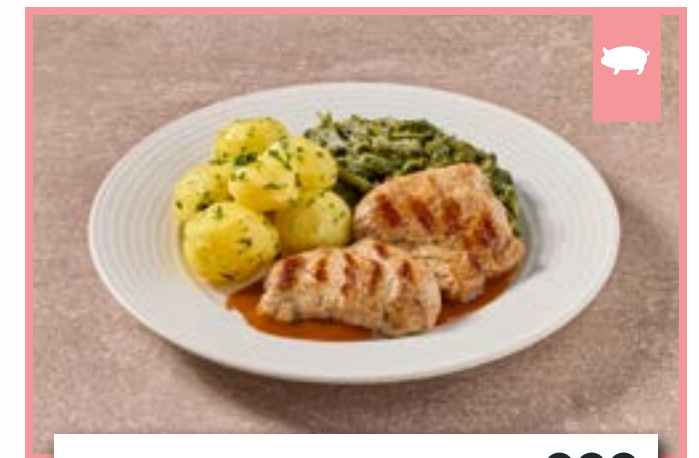
Varkenshaas in champignonroomsaus
met groentenmix en gebakken gekruide
aardappelblokjes

Art. nr: 90.05



Witlofschotel
met ham- en kaassaus en aardappelpuree

Art. nr: 90.25



Varkenshaas in jus
met spinazie à la crème en gekookte gekruide
krielaardappelen

Art. nr: 90.32



Hamlapje in jus
met tuinboontjes en aardappelpuree
met bieslook

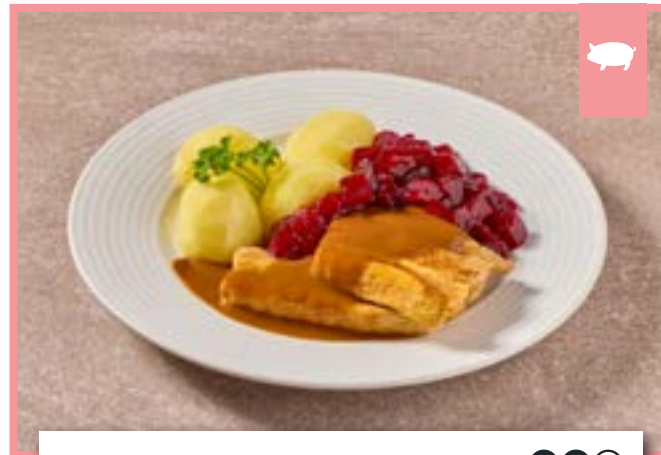
Art. nr: 90.50



Erwtensoep (maaltijdsoep)
met plakjes rookworst en spek

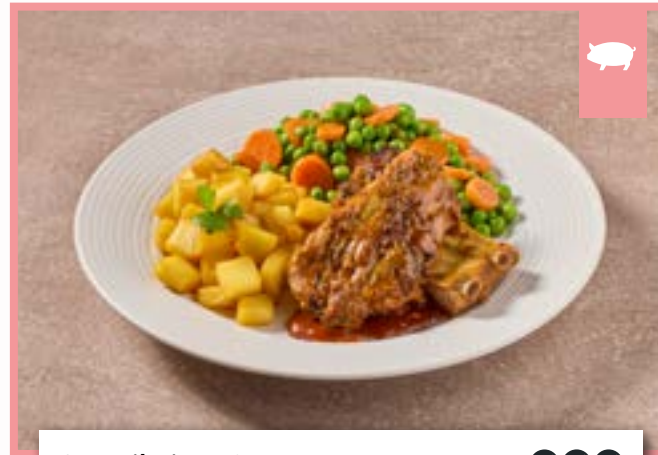
Art. nr: 90.98





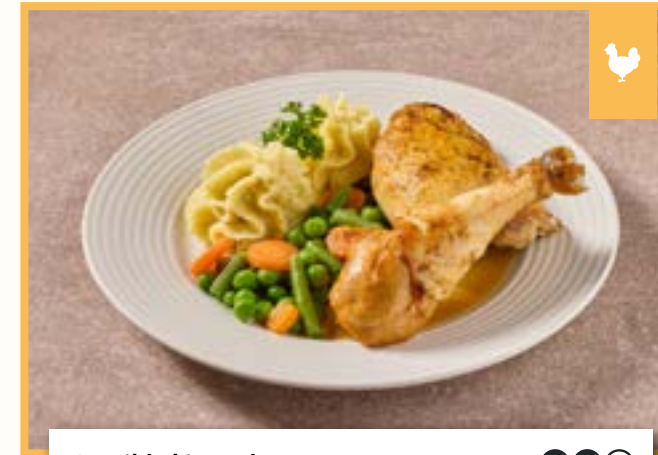
Speklapje in jus
met rode bietjes en gekookte aardappelen

Art. nr: **91.05**



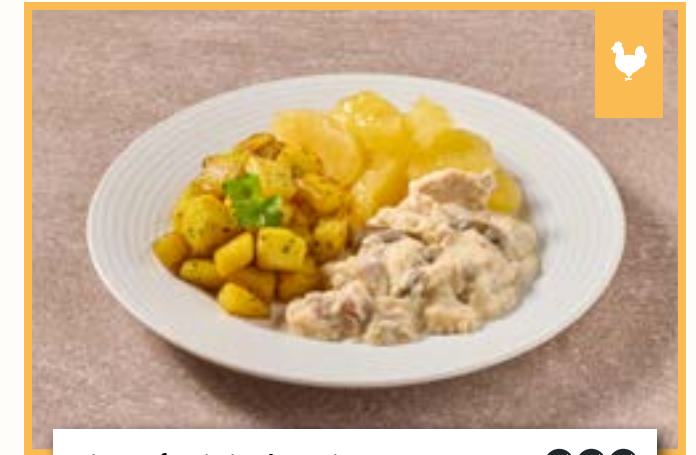
Spareribs in BBQ-saus
met worteltjes- en doperwtmix en
gebakken aardappelblokjes

Art. nr: **91.13**



Gegrilde kippenbout
met groentenmix en aardappelpuree

Art. nr: **90.07**



Kipstoofpotje in champignonsaus
met appelcompote en gebakken
gekruid aardappelblokjes

Art. nr: **90.09**



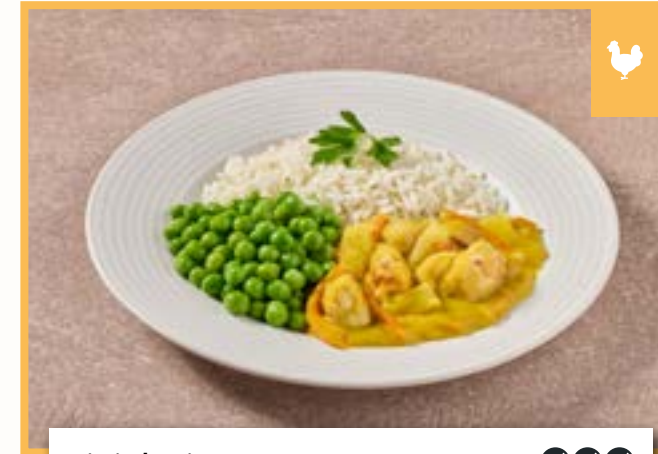
Gesneden varkensvlees in jus
met savooiekool en gekookte aardappelen

Art. nr: **91.15**



Kruidige braadworst in jus
met spruitjes en aardappelpuree

Art. nr: **91.21**



Kip in kerriesaus
met doperwt en rijst

Art. nr: **90.21**



Kipfilet in jus
met sperzieboontjes en aardappelblokjes

Art. nr: **90.36**



Varkenslapje in jus
met spruitjes en gekookte aardappelen

Art. nr: **91.23**



Varkensrollade in jus
met andijvie à la crème en gekookte
aardappelen

Art. nr: **91.28**



Kip naar oma's recept
met groentenmix, zilveruitjes, spekreepjes en
gebakken aardappelblokjes

Art. nr: **90.37**



Kip in rozemarijnsaus
met broccolirosjes en aardappelpuree

Art. nr: **90.55**





Kip naar oma's recept
met groentenmix, zilveruitjes, spekreepjes en
gebakken aardappelblokjes
Art. nr: **90.37**



Kipschnitzel in stroganoffsaus
met snijboontjes en aardappelbolletjes

Art. nr: **91.03**



Kippenboutjes in jus
met tutti frutti en gebakken aardappelblokjes

Art. nr: **91.14**



Kip cordon bleu
met spinazie à la crème en aardappelpuree

Art. nr: **91.16**



Kippenragout
met worteltjes- en doperwtmix en rijst

Art. nr: **91.20**



Kipfilet in oma's jus
met rabarbercompote en gebakken
aardappelblokjes

Art. nr: **91.22**



Kippenspies
met exotische groenten en
gebakken aardappelblokjes

Art. nr: **91.37**





Kiphaasjes in jus
met witlof à la crème en aardappelpuree

Art. nr: **91.38**



Wildstoofpotje
met appel- en veenbessencompote en aardappelpuree

Art. nr: **91.19**



Vissticks in botersaus
met tutti-frutti en gebakken gekruide aardappelblokjes

Art. nr: **90.34**



Lekkerbekje
met worteltjes- en doperwtmix en gebakken gekruide aardappelblokjes

Art. nr: **90.51**



Heekfilet in Hollandaisesaus
met broccolirosjes en aardappelpuree

Art. nr: **91.07**



Alaska Pollakfilet in Hollandaisesaus
met rode bietjes en aardappelpuree

Art. nr: **91.39**



Kibbeling in remouladesaus
met worteltjes- en doperwtmix en gebakken gekruide aardappelblokjes

Art. nr: **91.40**

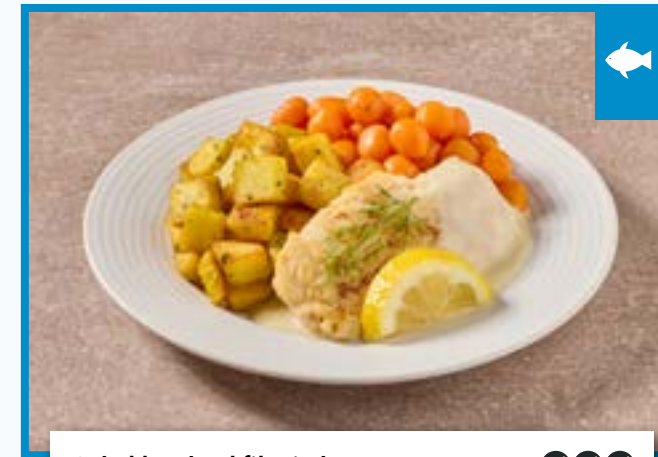


Zalmfilet in dillesaus
met Parijse worteltjes en aardappelpuree

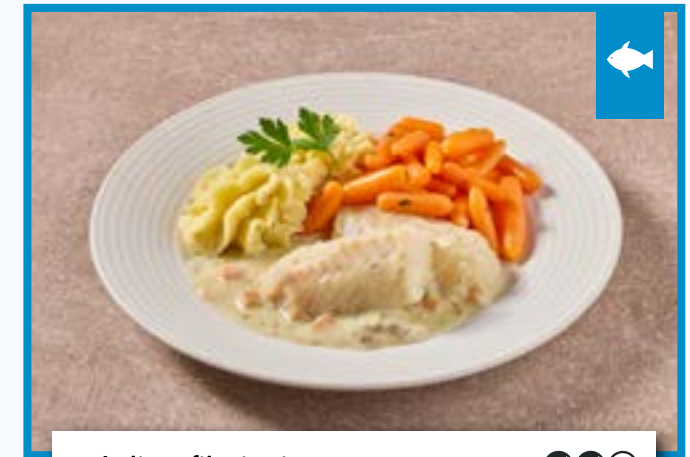
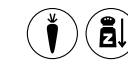
Art. nr: **91.41**



Zalmfilet in dillesaus
met Parijse worteltjes en aardappelpuree
Art. nr. **91.41**



Gebakken heekfilet in botersaus
met Parijse worteltjes en gebakken gekruide
aardappelblokjes
Art. nr. **91.42**



Kabeljauwfilet in vissaus
met worteltjes en aardappelpuree



Art. nr. **91.43**

Wist u dat...

De meeste vis in onze maaltijden het MSC- of ASC-keurmerk heeft? Dit betekent dat de vis op een verantwoorde en duurzame manier is gevangen of gekweekt. Het MSC-keurmerk staat voor duurzame visserij die de visbestanden en het milieu respecteert. Het ASC-keurmerk garandeert dat de vis op een verantwoorde manier is gekweekt met aandacht voor het milieu en sociale omstandigheden. Bij Vers aan Tafel proberen we hier zoveel mogelijk rekening mee te houden.



Lasagne bolognese



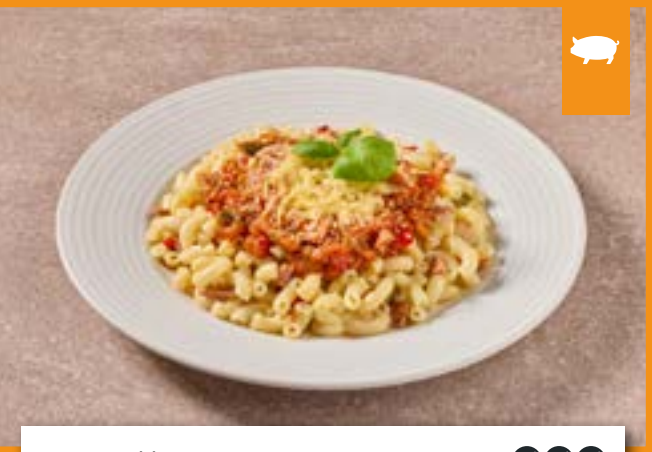
Art. nr: 90.08



Spaghetti bolognese



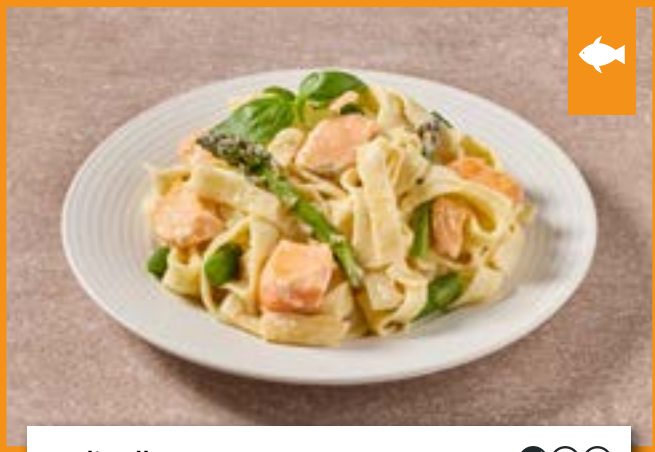
Art. nr: 90.16



Macaroni in tomatensaus
met ham en kaas



Art. nr: 90.17



Tagliatelle
met zalm en groene aspergepuntjes



Art. nr: 90.61



Tagliatelle
met kip en bospaddenstoelenroomsaus



Art. nr: 90.74



Penne pesto
met kip en groene groenten



Art. nr: 90.75



Spaghetti bolognese
Art. nr: 90.16





Spaghetti carbonara
met spek, kaas en room



Art. nr: **91.08**



Serveertip

Garneer pasta's en lasagne met verse basilicum, geraspte Parmezaanse kaas of een scheutje extra vierge olijfolie voor extra smaak en een authentiek Italiaans tintje. Of serveer bij onze Italiaanse maaltijden een simpele salade van rucola, cherrytomaten en balsamico dressing. Dit voegt frisheid en balans toe aan de maaltijd.



Babi pangang
met nasi



Art. nr: **90.18**



Bami goreng
met kipstukjes in satésaus



Art. nr: **90.19**



Nasi goreng
met kipstukjes in satésaus



Art. nr: **90.20**



Indonesische rijsttafel
met babi ketjap, kipstukjes in kruidige saus en sambalboontjes



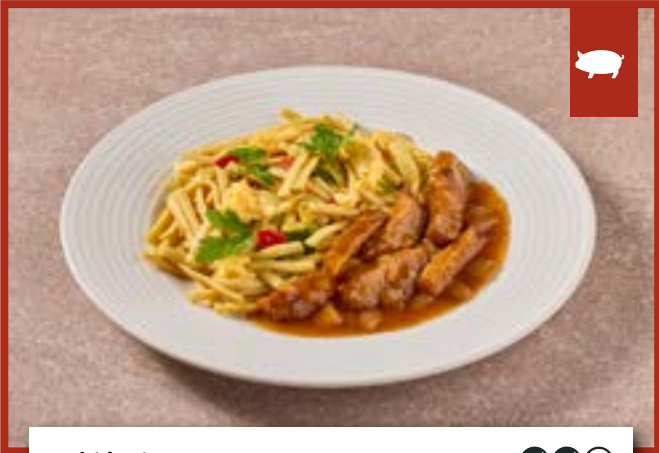
Art. nr: **90.64**



Nasi
met kip in zoetzure saus



Art. nr: **91.09**



Babi ketjap
met bami



Art. nr: **91.27**



Hongaarse goulash
met doperwten en rijst

Art. nr: **90.30**



Mexicaanse kipschotel
met paprika, ananas en rijst

Art. nr: **90.48**



Chili con carne
met rundergehaakt en rijst

Art. nr: **90.52**



Tip!

Op zoek naar gerechten met wereldse smaken? Dan zijn de gerechten van *Mama's Maaltijden* wellicht iets voor u. Deze zijn te vinden in onze aparte brochure. U kunt de brochure aanvragen bij onze klantenservice of de digitale versie online inzien. U kunt ook de maaltijden direct bekijken op onze website.



Indonesische rijsttafel
met babi ketjap, kipstukjes in kruidige saus
en sambalboontjes

Art. nr: **90.64**





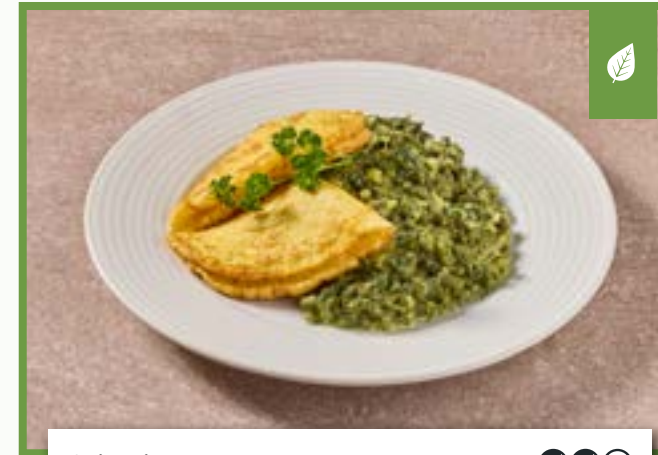
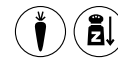
Nasi goreng
met vegetarische kipstukjes in satésaus

Art. nr: 96.03



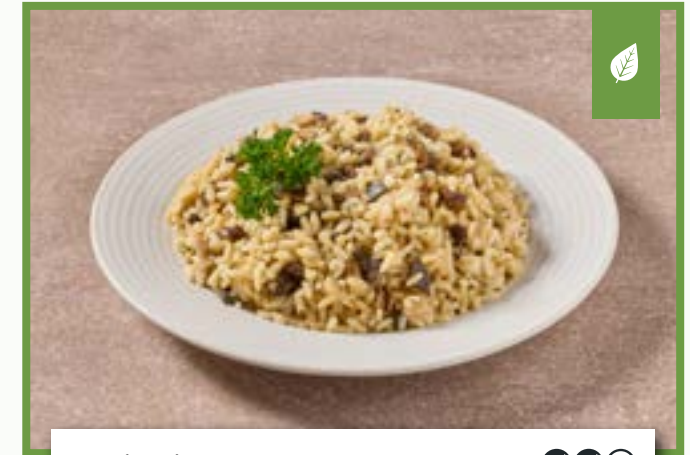
Groenteburger in jus
met prei à la crème en gekookte aardappelen

Art. nr: 96.08



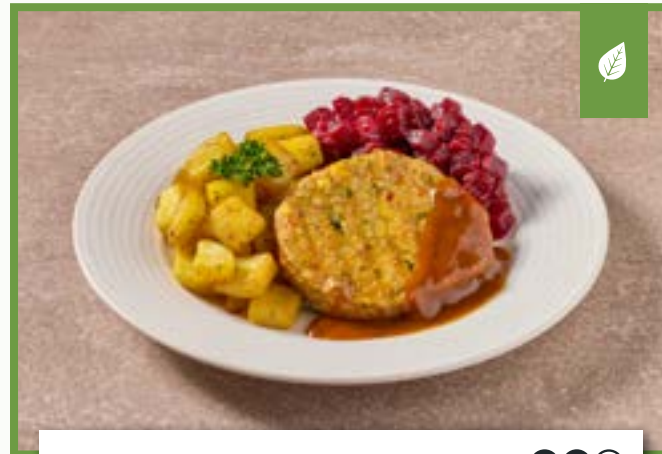
Spinaziestamppot
met omelet

Art. nr: 96.17



Romige risotto
met bospaddenstoelen

Art. nr: 96.18



Groenteburger in jus
met rode bietjes en gebakken gekruide
aardappelblokjes

Art. nr: 96.09



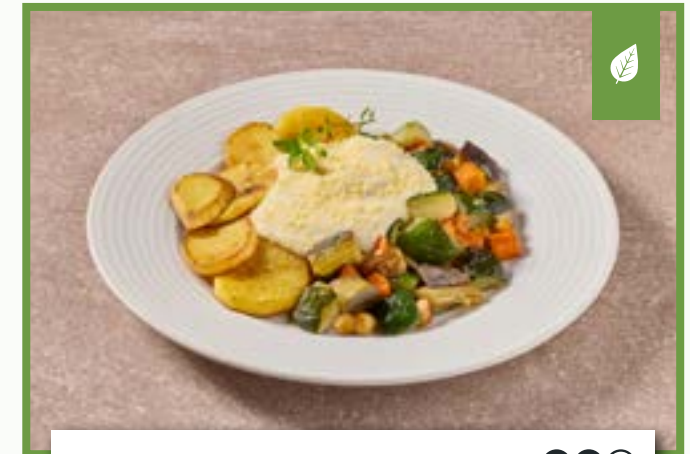
Omelet in kaassaus
met Parijse worteltjes en gebakken
aardappelblokjes

Art. nr: 96.11



Andijviestamppot
met vegetarische balletjes in jus

Art. nr: 96.19



Moussaka
met aubergine, courgette en
aardappelschijfjes

Art. nr: 96.20



Penne met champignonragout
met broccolirosjes

Art. nr: 96.14



Lasagne
met bladspinazie en romige kaassaus

Art. nr: 96.15



Hutspot
met vegetarische balletjes in jus

Art. nr: 96.23



Groenteschotel
met vegetarische kipstukjes, pompoensaus
en rijstmix

Art. nr: 96.32





Tagliatelle carbonara
met spekjes van rode biet

Art. nr: **96.33**



Thaise groene curry
met puree van zoete aardappel

Art. nr: **96.34**



Spaghetti bolognese
met vegetarisch gehakt

Art. nr: **96.35**



Vergeeten groenteschotel
met quorn en pastinaakpuree

Art. nr: **96.36**



Tip!

Wilt u (een keer) geen vlees eten? Kies dan voor één van onze heerlijke vegetarische gerechten. Onze maaltijden zijn rijk aan smaak en voedingsstoffen, zodat u altijd kunt genieten van een volwaardige en smakelijke maaltijd zonder vlees.

Op zoek naar volledig plantaardige (veganistische) maaltijden? Dan zijn de gerechten van Vood wellicht iets voor u. Deze zijn te vinden in onze aparte brochure. U kunt de brochure aanvragen bij onze klantenservice of de digitale versie online inzien. U kunt ook de maaltijden direct bekijken op onze website.



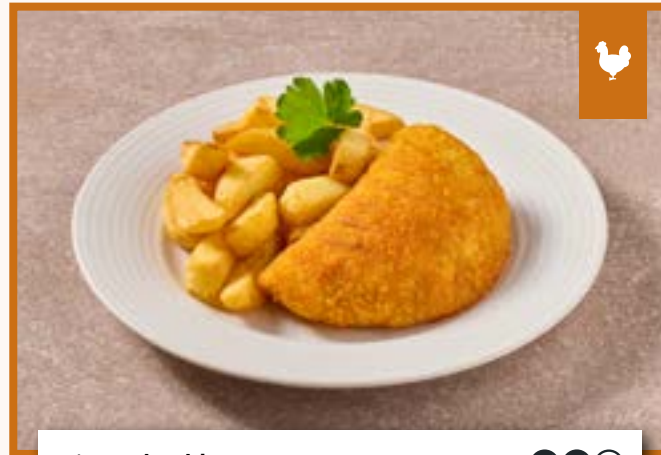
Spinaziestamppot
met omelet
Art. nr: **96.17**





Kebab
met knoflooksaus en ovenfriet

Art. nr: **90.87**



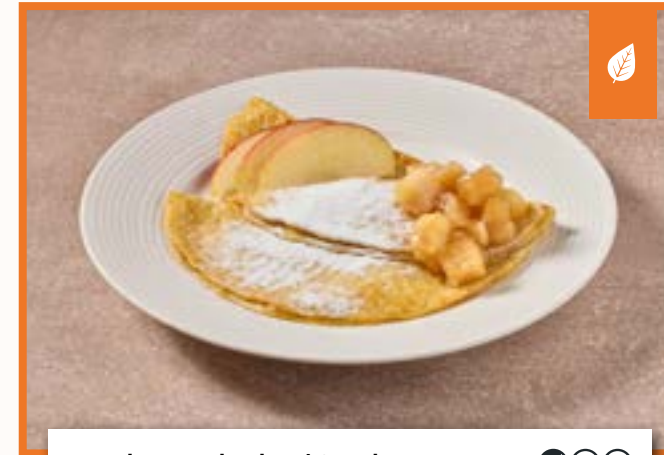
Kip cordon bleu
met ovenfriet

Art. nr: **91.34**



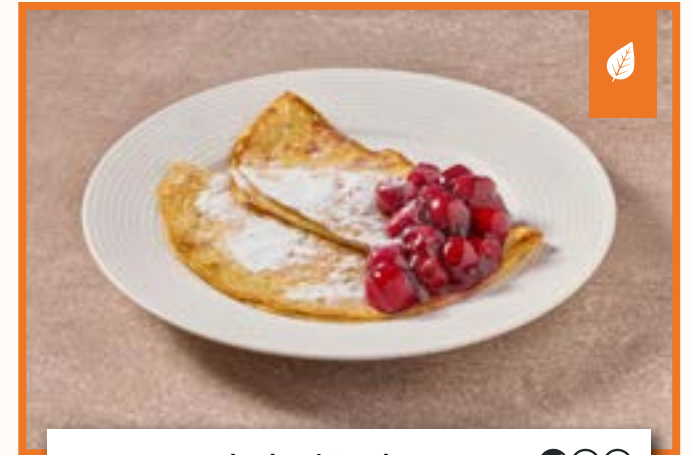
Twee frikandellen
met ovenfriet

Art. nr: **91.36**



Appelpannenkoeken | 2 stuks

Art. nr: **76.01**



Kersenpannenkoeken | 2 stuks

Art. nr: **76.02**



Spekpannenkoeken | 2 stuks

Art. nr: **76.03**



Pannenkoeken - naturel | 4 stuks

Art. nr: **76.04**



Poffertjes | 24 stuks

Art. nr: **76.05**

Bereidingstip

Voor de beste smaak kunt u onze snackmaaltijden het beste in de oven bereiden. Snijd het folie boven de friet open voordat u het in de oven plaatst. Dit zorgt voor een krokanter resultaat en een heerlijke knapperige textuur.

Eiwitrijke kleine maaltijden voor vitaliteit

Bij Vers aan Tafel begrijpen we hoe belangrijk het is om gezond en vitaal te blijven, vooral wanneer u ouder wordt. Eén van de sleutels tot een vitale oude dag is het behouden van spiermassa en spierkracht, wat cruciaal is om dagelijkse activiteiten moeiteloos te kunnen blijven doen. Daarom hebben wij voor u ons volledige kleine maaltijdenassortiment van 350 à 400 gram eiwitrijk gemaakt.

Waarom zijn eiwitten belangrijk?

Eiwitten zijn de bouwstenen van spieren. Naarmate we ouder worden, verliezen we geleidelijk spiermassa, wat kan leiden tot vermoeidheid en minder kracht. Gelukkig kunt u door voldoende eiwitten te eten uw spiermassa behouden en zelfs versterken. Dit helpt u om langer fit en vitaal te blijven.

Bij Vers aan Tafel helpen we u graag met een uitgebalanceerd dieet. Onze kleine eiwitrijke maaltijden zijn zorgvuldig samengesteld om u te voorzien van de essentiële eiwitten die uw lichaam nodig heeft. Deze maaltijden bieden een perfecte balans tussen smaak en voedingswaarden, zodat u kunt genieten van heerlijke gerechten zonder in te leveren op uw gezondheid.

Ons eiwitverrijkte assortiment

Naast onze maaltijden bieden we ook eiwitverrijkte tussendoortjes aan die u helpen om uw eiwitinname te verhogen. Deze tussendoortjes zijn niet alleen heel lekker, ze leveren u ook veel eiwitten op in een kleine portie. Perfect als aanvulling op uw dagelijkse maaltijden! Voor meer informatie over onze eiwitverrijkte producten vindt u op pagina 48 van deze brochure.



Hollandse hachee
met rode kool en gekookte aardappelen

Art. nr: 93.01



Rundergehaktbal in jus
met spinazie à la crème en gekookte aardappelen

Art. nr: 93.02



Varkenshaas in champignonroomsaus
met groentenmix en gebakken gekruide aardappelblokjes

Art. nr: 93.05



Lasagne bolognese

Art. nr: 93.08



Nasi
met kip in zoetzure saus

Art. nr: 93.09



Hutsot
met runderstoofvlees

Art. nr: 93.15





Bami goreng
met kipstukjes in satésaus



Art. nr: 93.19



Kippenragout
met worteltjes- en doperwtmix en rijst



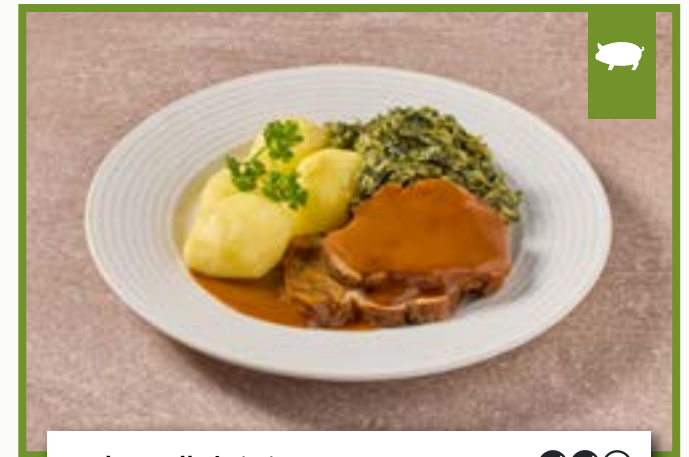
Art. nr: 93.20



Preistamppot
met kipstukjes in jus



Art. nr: 93.25



Varkensrollade in jus
met andijvie à la crème en gekookte
aardappelen



Art. nr: 93.26



Kruidige braadworst in jus
met spruitjes en gekookte krielaardappelen
met peterselie



Art. nr: 93.21



Kipstukjes in oma's jus
met rabarbercompote en gebakken
aardappelblokjes



Art. nr: 93.22



Jachtschotel
met rode kool en aardappelpuree



Art. nr: 93.29



Runderlapje in uienjus
met snijboontjes en aardappelpuree



Art. nr: 93.30



Gehaktbal in jus
met bloemkool- en broccolirosjes en
gekookte aardappelen



Art. nr: 93.23



Rodekoolstamppot
met gehaktballetjes in jus



Art. nr: 93.24



Kipfilet in jus
met sperzieboontjes en aardappelblokjes



Art. nr: 93.36



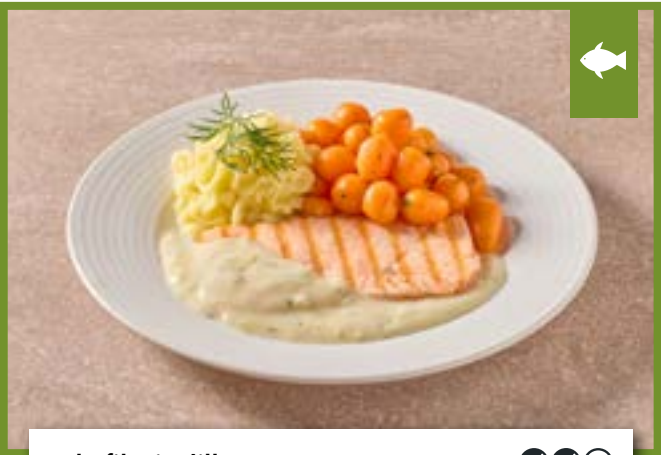
Kip naar oma's recept
met groentenmix, zilveruitjes, spekreepjes en
gebakken aardappelblokjes



Art. nr: 93.37



Rodekoolstamppot
met gehaktballetjes in jus
Art. nr: 93.24



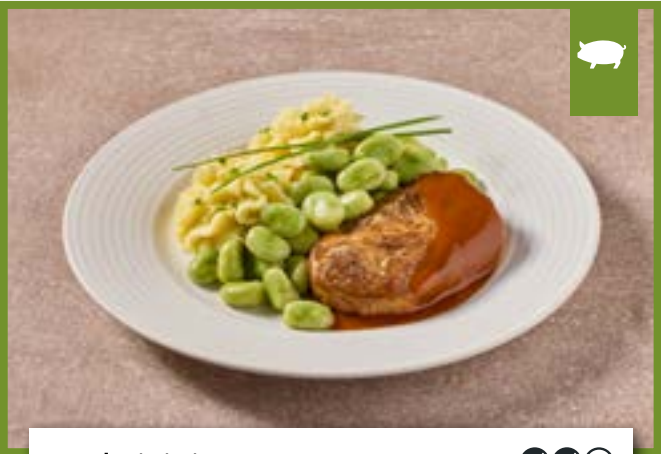
Zalmfilet in dillesaus
met Parijse worteltjes en aardappelpuree

Art. nr: 93.41



Mexicaanse kipschotel
met paprika, ananas en rijst

Art. nr: 93.48



Hamlapje in jus
met tuinboontjes en aardappelpuree met
bieslook

Art. nr: 93.50



Kip in rozemarijnsaus
met broccolirosjes en aardappelpuree

Art. nr: 93.55



Indonesische rijsttafel
met babi ketjap, kipstukjes in kruidige saus
en sambalboontjes

Art. nr: 93.64

Tip!

Tip! Op zoek naar meer kleine, eiwitrijke maaltijden? Dan zijn de gerechten van *Fit Meals* wellicht iets voor u. Deze zijn te vinden in onze aparte brochure. U kunt de brochure aanvragen bij onze klantenservice of de digitale versie online inzien. U kunt ook de maaltijden direct bekijken op onze website.

Eiwitverrijkte tussendoortjes

Bij iedereen die ouder wordt gaat spiermassa verloren. Als u voldoende eiwit eet, kunt u de spiermassa behouden en zelfs uw spieren nog versterken. Goed eten helpt dus mee om langer fit en vitaal te blijven. Vers aan Tafel helpt u daar graag bij.

Naast onze maaltijden bieden wij ook eiwitverrijkte tussendoortjes aan. Deze snacks zijn perfect om uw dagelijkse eiwitinname te verhogen en zijn ideaal voor tussendoor of als aanvulling op uw maaltijden. Denk aan smakelijke gebakjes, mousse en ijsjes, allemaal boordevol eiwitten. Echt een traktatie!

! De tussendoortjes kunt u bij uw maaltijden bestellen. En alle producten zijn, zoals u van ons gewend bent, te bewaren in de vriezer.



5,8 g
eiwit

Bouwsteentjes gebak | 8 stuks
In de smaken aardbei, banaan, chocolade en speculoos (per smaak 2 stuks)
Art. nr: 30.01



11 g
eiwit

Easy-to-eat desserts | 6 stuks
In de smaken framboos, tropische vruchten en kaneel (per smaak 2 stuks)
Art. nr: 30.02



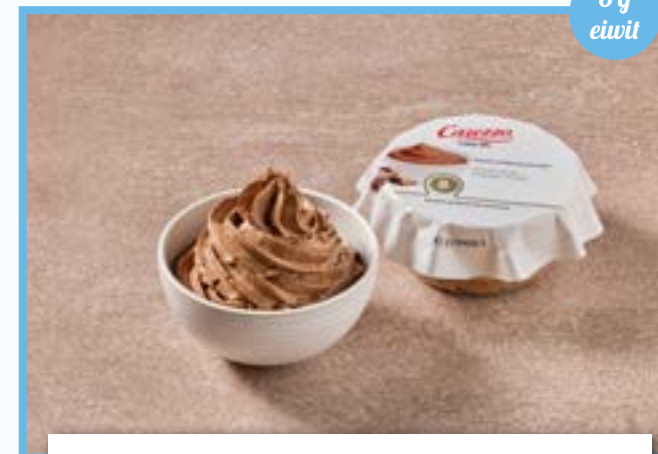
10 g
eiwit

Sinaasappelsap | 150 milliliter
Art. nr: 30.04



10 g
eiwit

Appelmoes | 150 gram
Art. nr: 30.06



8 g
eiwit

Luchtige chocolademousse | 65 gram
Art. nr: 30.07



10 g
eiwit

Rozijnenbollen | 6 stuks
Art. nr: 30.08



10 g
eiwit

Volkoren tarwebollen | 6 stuks
Art. nr: 30.09



10 g
eiwit

Vanille ijs | 90 gram
Art. nr: 30.11



10 g
eiwit

Aardbeien ijs | 90 gram
Art. nr: 30.12

**Bloemkoolsoep**Art. nr: **99.03****Kervelroomsoep**Art. nr: **99.04****Pompoensoep**Art. nr: **99.10****Mosterdsoep**Art. nr: **99.11****Tomatensoep
met balletjes**Art. nr: **99.05****Champignonsoep**Art. nr: **99.06****Groentesoep
met balletjes**Art. nr: **99.07****Kippensoep
met stukjes kip**Art. nr: **99.08**

Bereidingstip

Onze vriesverse soepen kunt u eenvoudig en snel opwarmen in de magnetron. Voor de beste smaakbeleving verwarmt u de soep in 6 à 7 minuten in de magnetron. Raadpleeg altijd de bereidingstijd op het etiket voor de exacte instructies.



Onze soepen zijn vanaf drie stuks te bestellen bij uw maaltijdbestelling. De minimale bestelafname is zes maaltijden, waarna u uw bestelling kunt aanvullen met deze heerlijke soepen. Zo heeft u altijd een gezonde en smakvolle maaltijd of soep in huis.

Themaboxen

Onze themaboxen zijn de perfecte oplossing voor iedereen die moeite heeft met kiezen uit ons uitgebreide assortiment van heerlijke maaltijden. Of u nu zin heeft in klassieke Hollandse gerechten, behoefte heeft aan zoutarme maaltijden of gewoon op zoek bent naar een culinair cadeau voor een vriend of familielid, wij hebben de ideale box voor u. Elke themabox bevat zes zorgvuldig samengestelde maaltijden die voldoen aan specifieke thema's, zodat u altijd kunt genieten van een smaakvolle en evenwichtige maaltijd. Kies voor gemak en kwaliteit met de themaboxen van Vers aan Tafel.

Zuurkoolstamppot
met spekjes en schijfjes rookworst in jus
Art. nr: **90.13**

Kleine gerechten

Ook aan de kleine eter is gedacht. In deze maaltijdbox zitten zes heerlijke maaltijden van 350 à 400 gram.

Art. nr: **10.03**

Hollands

Zes verschillende maaltijden die herkenbaar zijn vanwege hun oer-Hollandse smaak en karakter.

Art. nr: **10.04**

Internationaal

Zes maaltijden met typische Italiaanse, oosterse of wereldse smaken en ingrediënten.

Art. nr: **10.05**

Vegetarisch

Maaltijden zonder vlees of vis, maar wel voedzaam en gezond. Van omelet, quorn tot vegetarische gehaktballetjes.

Art. nr: **10.06**

Zoutarm

Voor wie zoutarm moet of wil eten, hebben wij een maaltijdbox met zes verschillende zoutarme maaltijden.

Art. nr: **10.11**

Gemalen

Voor wie slikproblemen heeft is er een box met zes verschillende maaltijden die na het koken gemalen zijn tot een zachte vloeibare mousse.

Art. nr: **10.12**

Dessertbox mousse

Deze box bevat zes verschillende mousses. Heerlijk als toetje na een (warme) maaltijd of als lekkernij.

Art. nr: **20.20**

Soepbox

In deze box zitten zes verschillende heerlijke soepen. Let op: alleen te bestellen in combinatie met maaltijden.

Art. nr: **99.20**

Tip!

Onze chef-koks selecteren elk kwartaal zes heerlijke maaltijden die perfect passen bij het seizoen. Ontdek de seizoensbox van dit moment op www.versaantafel.nl/seizoensbox of vraag ernaar bij onze klantenservice.



Waarom Vers aan Tafel de beste keuze is!

- ✓ Genieten van een gezonde en lekkere maaltijd.
- ✓ Ambachtelijk bereid.
- ✓ Keuze uit meer dan 170 maaltijden.
- ✓ Ook maaltijden in kleinere porties.
- ✓ Eiwitverrijkte tussendoortjes.
- ✓ Minimale bestelhoeveelheid is zes maaltijden.
- ✓ Geen periodieke afnameverplichting.
- ✓ Gratis thuisbezorgd door ons eigen bezorgteam.

Vers aan Tafel maakt het eenvoudig om te genieten van gezonde en gevarieerde maaltijden, zonder zelf te hoeven koken!

Volg ***Vers aan Tafel***
ook op social media



versaantafel



versaantafelmaaltijden

www.versaantafel.nl - 085 401 64 44