

# #Jeparle

Une analyse des différences entre le langage masculin et féminin dans  
les messages néerlandais sur Instagram

Mémoire de bachelor

Grace ter Welle

Radboud Universiteit

Romaanse talen en culturen

Begeleider : dr. J. Berns

**Table des matières**

Korte Samenvatting in het Nederlands	3
1. Introduction	4
2. Etudes existantes	6
2.1. Le langage et la sociolinguistique	6
2.2. Lakoff	7
2.2.1. « Tag-Questions »	7
2.2.2. Description des couleurs	8
2.2.3. Interjections	8
2.2.4. Adjectifs	9
2.2.5. Hommes avec une formation académique	9
2.3. Mulac, Wiemann, Widenmann & Gibson	9
2.4. Dindia	10
2.5. Price & Graves	10
2.6. Irigaray	11
2.6.1. Pronoms sujet	11
2.6.2. Phrases verbales	11
2.6.3. COD/COI	11
2.7. Haas	11
2.7.1. Forme	12
2.7.2. Sujet	12
2.8. Résumé des principales différences	12
2.9. Notre recherche	13
3. Méthodologie	15
3.1. Composition du corpus : Textes d'Instagram	15
3.2. Sélection des « Instagrammeurs »	15
3.3. L'analyse du corpus	16
3.4. Les variables	16
4. Résultats	18
4.1. Code-switching	18
4.2. Le nombre de questions	18
4.3. Forme	19
4.4. Adjectifs	19
4.5. Nombre de mots	20
4.6. Le pronom : <i>je</i> ou <i>tu</i>	21
4.7. Le sujet	21
5. Conclusion générale	24
6. Bibliographie	27
Appendice A	28
Appendice B	29

## **Korte samenvatting in het Nederlands**

Mannen en vrouwen maken op een verschillende manier gebruik van taal. In veel studies is al vanuit de Engelse taal onderzocht op welke punten hun taalgebruik verschilt. In deze studie onderzoeken wij of de verschillen die in die studies zijn gevonden ook gelden voor de Nederlandse taal. Zo kunnen wij erachter komen of deze verschillen ook deels worden ingegeven door culturele verschillen in plaats van alleen door genderspecifieke verschillen. Dit doen we aan de hand van berichten op een medium dat tegenwoordig erg populair is, namelijk Instagram. Wij hebben er voor gekozen om berichten over eten te analyseren van 10 vrouwelijke Instagrammers en 10 mannelijke Instagrammers op het taalgebruik.

De resultaten van deze studie vertellen dat bepaalde verschillen overeenkomen met de resultaten van de bestaande studies. Zodoende stellen zowel engelstalige vrouwen als nederlandstalige vrouwen meer vragen dan mannen. Ook is het zo dat nederlandstalige vrouwen, net als de engelstalige vrouwen, bijvoorbeeld meer woorden gebruiken dan mannen om hun boodschap over te brengen.

We hebben echter ook enkele verschillen gezien tussen engelstaligen en nederlandstaligen. Daar waar engelstalige mannen bijvoorbeeld nauwelijks hun adjectieven preciseren, doen nederlandstalige mannen dat wel. En daar waar engelstalige vrouwen amper praten over zaken als geld en business, doen de nederlandstalige vrouwen dat wel.

Het is interessant om verder onderzoek te doen aan de hand van een uitgebreidere corpus en ook in andere talen, om te onderzoeken wat de gevolgen zijn voor de verschillen in het taalgebruik van mannen en vrouwen.

## **1. Introduction**

Après les remarques dénigrantes du nouveau président des Etats-Unis, monsieur Trump, par rapport aux femmes, le monde entier l'a critiqué. L'importance des droits des femmes a de nouveau été mise sur le tapis (Bourdeau, 2017). Cela montre que les problèmes autour les droits des femmes restent toujours très actuels. Bien que l'on se batte depuis longtemps contre certaines inégalités, on n'a pas réussi à les éliminer toutes. En effet, les inégalités et les différences entre les hommes et les femmes se manifestent même au niveau langagier (Lakoff 2004 : 39). En étudiant une langue, on découvre des références culturelles de la société qui sont intégrées dans cette langue.

L'homme parle en se servant d'une langue. Sans communication et sans langue, en fait, la société ne serait pas une vraie société. En communiquant, nous sommes non seulement capables d'influencer des choses et d'autres personnes, mais le monde autour de nous influence à son tour aussi notre langage. Cette influence est fortement liée à notre position sociale, et la variation linguistique qui en résulte s'appelle la variation diastratique (Coulmas, 2005 : 4). Le genre du locuteur est un exemple de cette variation, parce que les femmes et les hommes – même s'ils parlent la même langue – ont tous les deux des langages différents.

Dans ce mémoire de bachelor, nous étudierons les aspects sociolinguistiques du langage masculin et féminin. Beaucoup de chercheurs ont déjà étudié les différences entre le langage des hommes et des femmes ainsi que l'origine de ces distinctions. Ils ont découvert que beaucoup de ces différences résultent des positions sociales de respectivement les hommes et les femmes. A l'aide des observations faites dans leurs recherches, il est maintenant possible de mieux comprendre comment les statuts sociaux se reflètent dans le langage des locuteurs. Etant donné que la plupart de ces recherches ont étudié l'anglais et les sociétés anglophones, il est nécessaire de voir si l'on peut tirer les mêmes conclusions avec une autre langue et une autre société.

Dans notre recherche, nous visons donc à déterminer dans quelle mesure les constatations des études existantes sont traduisibles vers la langue néerlandaise. C'est pour cette raison que nous posons la question suivante : *Quelles sont les différences entre le langage des hommes et des femmes néerlandais ?* Nous allons tester tout cela à l'aide de textes néerlandais publiés sur un médium très à la mode de nos jours, à savoir Instagram.

Ce mémoire est organisé comme suit. Dans le premier chapitre, nous donnerons un aperçu des études existantes. Dans le deuxième chapitre, nous décrirons la méthodologie de notre recherche, qui est suivie par la présentation de nos résultats dans le troisième chapitre. Dans le quatrième chapitre, nous concluons avec une réponse à la question centrale et nous proposerons des pistes pour des recherches futures.

## **2. Etudes existantes**

Dans ce chapitre, les études existantes décrivant le langage masculin et féminin seront

brièvement décrites. D'abord, nous examinerons comment le langage fait partie du domaine de la sociolinguistique. Ensuite, nous étudierons les principales différences entre le langage masculin et féminin que les études existantes ont trouvées.

## **2.1 Le langage et la sociolinguistique**

La variation langagière entre les hommes et les femmes fait partie du domaine de la sociolinguistique. La sociolinguistique est la branche de la linguistique qui étudie la langue en relation avec le contexte social. La sociolinguistique vise à décrire et à expliquer de quelle manière des facteurs sociaux déterminent l'usage linguistique.

Ces différents facteurs sociaux provoquent souvent des variations. Les variations sont classées dans trois catégories : la variation diaphasique, diatopique et diastratique. La variation diaphasique décrit la variation liée aux niveaux de style requis dans une situation linguistique donnée, comme la variation entre le style formel et le style informel. La variation diatopique décrit la variation qui est déterminée par le lieu où la langue parlée, dont les variantes régionales et dialectes sont un bon exemple. La catégorie que nous étudierons dans ce mémoire de bachelor est la variation diastratique, qui s'occupe de la variation liée aux différences entre groupes sociaux. Cela veut dire que si l'on se trouve dans la même région, à la même époque et dans la même situation, il est bien possible que les gens aient différentes façons de parler grâce aux différences démographiques et sociales. La distinction sur la base du genre des locuteurs est un exemple représentatif de cette variation.

Dans la littérature linguistique, le mot « genre » peut être utilisé de trois manières différentes. Tout d'abord, le « genre biologique » concerne les différences entre l'homme et la femme dues aux différences anatomiques, qui produisent un effet sur la qualité de la voix. Coulmas (2005 : 36) nous explique par exemple que l'homme possède un canal vocal plus long et un larynx plus grand que les femmes. Cela cause que leurs cordes vocales vibrent à une fréquence plus lente, ce qui entraîne une voix plus grave. De plus, il y a le « genre grammatical », que Larousse (2017) décrit comme « une catégorie grammaticale fondée sur la répartition des noms en deux ou trois classes (masculin, féminin, neutre) selon un certain nombre de propriétés formelles ». Dans ce mémoire de bachelor nous ne visons ni à étudier le genre biologique, ni le genre grammatical, mais nous nous concentrerons uniquement sur le genre sociolinguistique : les différences liées à la position sociale des hommes et des femmes.

## **2.2 Lakoff**

La première chercheuse qui a fait des études sociolinguistiques sur les distinctions entre le langage masculin et féminin est Robin Tolmach Lakoff. En 1973, elle a publié *Languages and Women's Place* (Lakoff, 1973), un article qui traite quelques différences linguistiques entre hommes et femmes. Cet article a été publié comme un livre en 2004. En examinant son propre langage, celui de ses connaissances et des comédiens ainsi que le langage utilisé dans des spots publicitaires, elle a tiré quelques conclusions.

Au début de son article, elle signale que les différences entre le langage masculin et féminin prennent leur origine dans l'enfance et en particulier dans l'éducation : les garçons sont autorisés à montrer leurs émotions brutales et sauvages, tandis que les filles ne le sont pas et doivent être irréprochables (Lakoff, 2004 : 40).

En plus, Lakoff a trouvé que les distinctions entre le langage masculin et féminin reflètent la position sociale de l'homme et de la femme dans la société. L'homme est vu comme supérieur aux femmes et il lui est permis de faire les tâches les plus importantes. En revanche, les femmes font en général les tâches qui demandent moins de responsabilité (Lakoff, 2004 : 41).

L'article de Lakoff décrit également un certain nombre de différences linguistiques concrètes entre le langage masculin et féminin que nous passerons en revue maintenant.

### **2.2.1 « Tag-Questions »**

En premier lieu, une disparité grammaticale qu'elle a trouvée est un phénomène dont l'usage est exclusif aux femmes : le phénomène des « tag-questions ». Lakoff les décrit comme suit : « A tag in its usage as well as its syntactic shape (in English) is midway between an outright statement and a yes-no question : it is less assertive than the former, but more confident than the latter. » (Lakoff, 2004 : 48). Un exemple d'une « tag-question » est : 'Nous avons vu le train hier, n'est-ce pas ?' D'une part, on peut employer une telle question quand on n'est pas sûr de la réponse. Dans ce cas-là, on peut vérifier cette affirmation avec une « tag-question ». D'autre part, l'utilisation d'une « tag-question » est courante si l'on pose une question à laquelle on sait déjà la réponse correcte, mais on voudrait éviter de dire ce qu'on veut dire directement. En faisant cela, on évite en même temps une confrontation, un trait de caractère qui est en particulier attribué aux femmes.

Cette « tag-question » est considérée comme une forme de politesse. Les femmes sont inclinées à utiliser du langage plus poli que les hommes et c'est ainsi que les femmes formulent leurs phrases comme une demande plutôt que comme un ordre, tandis que les hommes n'utilisent pas, ou très peu, cette stratégie. Les femmes posent donc plus de questions

que les hommes (Lakoff, 2004 : 47-50).

### **2.2.2 Description des couleurs**

En deuxième lieu, il s'avère que les femmes précisent plus exactement que les hommes les couleurs. Des mots comme *beige*, *écru* et *lavande* sont des mots qui peuvent typiquement figurer dans le langage des femmes et qui ne sont pas caractéristiques du langage des hommes. Lakoff explique cette distinction par le fait que ce type de précisions a très peu d'importance pour les hommes. Ce sont surtout les femmes qui se chargent de la prise des décisions de peu d'importance. Préciser les couleurs en est un exemple. Il est évident que cette disparité linguistique est un résultat d'une disparité entre les positions sociales des femmes et des hommes (Lakoff, 2004 : 43).

### **2.2.3 Interjections**

En troisième lieu, les femmes utilisent plus souvent les interjections qui sont souvent décrites comme plutôt insignifiantes par les grammairiens. Selon Lakoff, elles ne sont pas du tout insignifiantes parce qu'elles précisent plus exactement la relation entre les deux locuteurs. Lakoff utilise l'exemple suivant :

1. (a) Oh dear, you've put the peanut butter in the refrigerator again.  
(b) Shit, you've put the peanut butter in the refrigerator again. (Lakoff, 2004 : 44)

Bien que ces phrases aient la même signification lexicale, on s'attend à ce que les femmes utilisent plus souvent la première variante et on prévoit que les hommes se servent plus souvent de la deuxième. L'intensité en ce qui concerne les émotions exprimées de ces deux phrases diffère. Quand on utilise la deuxième variante, on exprime plus d'émotion que quand on utilise la première. Apparemment, les hommes sont autorisés à s'exprimer avec une émotion plus forte que les femmes et c'est pourquoi les femmes choisissent leurs interjections avec plus de soin et de subtilité (Lakoff, 2004 : 44).

### **2.2.4 Adjectifs**

Une autre différence que Lakoff a trouvée est qu'il y a un certain nombre d'adjectifs que les femmes et les hommes utilisent tous les deux, comme *great*, *terrific*, *cool* et *neat*, et qui sont utilisés pour exprimer l'approbation ou l'admiration pour quelque chose. Toutefois, il y a

également des adjectifs qui ne sont employés que par les femmes, comme *adorable*, *charming*, *sweet*, *lovely* et *divine*. Les femmes peuvent employer les deux variantes (malgré le fait que la deuxième série est considérée comme très féminine), tandis que les hommes ne produisent jamais la deuxième série, étant donné que cela peut nuire à leur réputation (Lakoff, 2004 : 45).

### **2.2.5 Hommes avec une formation académique**

En cinquième lieu, Lakoff nous explique que les hommes diplômés de l'enseignement supérieur ne se conforment pas au langage typiquement masculin : ils utilisent souvent le langage féminin. Ils sont souvent comparés aux femmes comme groupe social en raison des similarités qu'ils ont avec les femmes, parce qu'en général, il y a une certaine distance entre d'un côté les hommes avec une formation académique et les femmes et de l'autre côté le monde réel et cruel. Il n'est donc pas étonnant que beaucoup d'hommes diplômés de l'enseignement supérieur se servent souvent du langage féminin, contrairement aux coutumes décrites ci-dessus (Lakoff 2004 : 47).

## **2.3 Mulac, Wiemann, Widenmann & Gibson**

Depuis l'article pionnier de Lakoff, de nombreuses études nous ont donné plus de compréhension non seulement pour ce qui est des différences entre le langage masculin et féminin mais également du contexte social. Par exemple, Mulac et al. (1988) ont étudié quelle était l'influence du genre des interlocuteurs sur leur langage. Lakoff avait étudié quelle était l'influence du genre du locuteur lui-même et Mulac et al. prennent en considération non seulement le genre du locuteur en tant que tel mais également le genre des interlocuteurs.

Mulac et al. (1988) ont fait cette recherche en attribuant au hasard un interlocuteur à 96 étudiants. Ceci avait comme conséquence qu'il y avait deux situations différentes : des conversations avec des interlocuteurs du même sexe et des conversations avec des locuteurs des deux sexes.

En examinant les différentes conversations, ils ont conclu que le langage des hommes et des femmes change en fonction du genre de leur interlocuteur. Les femmes et les hommes se tiennent plus strictement au langage caractéristique de leur propre sexe dans des situations avec des interlocuteurs qui sont du même sexe. De plus, ils ont trouvé que dans des situations avec des interlocuteurs du sexe opposé, les femmes et les hommes manifestent un langage

moins extrêmement masculin ou féminin : il semble qu'ils s'adaptent partiellement au langage de leur interlocuteur (Mulac et al. 1988 : 331).

#### **2.4 Dindia**

Etant donné que la plupart des recherches sur les interruptions des locuteurs sont faites sans tenir compte du genre des personnes avec qui l'on est avec en conversation, Dindia (1987) a saisi cette opportunité pour étudier cela plus profondément. Elle a fait son étude en examinant les conversations de 60 étudiants dans le même contexte que celui décrit ci-dessus : des conversations avec des interlocuteurs du même sexe et des conversations avec des locuteurs des deux sexes.

Dindia a trouvé que les hommes n'interrompent pas plus les femmes que les femmes interrompent les hommes. En revanche, il y avait plus d'interruptions dans les conversations avec des interlocuteurs masculins et féminins, que dans les conversations avec des interlocuteurs du même sexe. Contrairement à son hypothèse, dans laquelle elle avance que les hommes ont plus tendance à interrompre son interlocuteur, les femmes et les hommes le font tous les deux (1987 : 345).

#### **2.5 Price & Graves**

Price & Graves ont fait une étude dans laquelle ils ont étudié des collégiens. Ils ont intentionnellement choisi ce groupe vu qu'ils ont eu déjà quelques années de formation, mais qu'ils n'ont pas encore tout à fait défini leur style de parole définitif.

Les garçons produisent plus de mots en langue orale, tandis que les filles produisent plus de mots en langue écrite. Les chercheurs mettent en avant une cause possible de cela : peut-être les garçons sont intimidés par le stéréotype que les femmes maîtrisent la langue mieux que les hommes, et cela pourrait avoir eu un effet négatif sur les prestations des garçons. En effet, l'écriture est considérée comme une activité de langue plus consciente que la parole (1980 : 152).

#### **2.6 Irigaray**

Dans l'étude de cas de Lucy Irigaray, quelques conversations en situation psychanalytique sont examinées. Elle a délibérément choisi ce contexte parce que dans ce cas-là « le praticable psychanalytique permet de mettre en scène la production même du discours. La situation

psychanalytique est un lieu d'expérimentation très adéquat du fonctionnement de l'énonciation » (Irigaray, 1987 : 82). Cette recherche a généré beaucoup de résultats que nous décrirons ci-dessous.

### **2.6.1 Pronoms sujet**

Les hommes se servent plus souvent de *je* (Hommes : 62,5%, Femmes : 42,6%). La fréquence de *tu* est plus élevée chez les femmes (Femmes : 29,3%, Hommes : 0%). On peut ainsi conclure que les hommes utilisent quasi exclusivement le *je* comme sujet, ou masqué en *il* ou *qui* (Irigaray, 1987 : 89).

### **2.6.2 Phrases verbales**

Les femmes choisissent plutôt des verbes exprimant une action ou processus (*aimer, regarder, mettre*), tandis que les hommes se servent le plus souvent de verbes décrivant une situation ou un état (*je me disais, j'ose à peine affirmer, je me sens libéré*) ou des verbes marquant le procès de l'énonciation (*je me disais, je me suis demandé, j'ose à peine affirmer*) (Irigaray, 1987 : 89).

### **2.6.3 COD / COI**

Les femmes font plutôt référence aux objets concrets et inanimés (*robe, appartement*) tandis que les hommes font plus référence aux abstractions (*discours, difficultés, désir*). Irigaray signale que les femmes font cela parce qu'elles maintiennent ainsi un lien avec l'environnement réel même si elles ne le considèrent pas comme le leur. Irigaray nous explique qu'elles parlent de leur expérience de la réalité concrète mais elles laissent à l'autre le soin de l'organiser (Irigaray, 1987 : 89). Cette conclusion est en harmonie avec les études de Lakoff, qui nous a expliqué que les femmes font en général les tâches qui demandent moins de responsabilité.

## **2.7 Haas**

Dans l'article *Male and Female Spoken Language Differences : Stereotypes and Evidence* Adelaide Haas (1979) donne un aperçu théorique, comparant les stéréotypes et leurs preuves en ce qui concerne le langage masculin et féminin. Elle répond à la question : est-ce que l'on peut confirmer ou nier ces stéréotypes ?

### **2.7.1 Forme**

Les femmes parlent d'une façon plus conservatrice que les hommes. De plus, les hommes ont tendance à incorporer plus souvent de nouveaux termes, des interjections et du jargon.

Kramer (cité par Haas, 1979 : 617) propose deux causes de cela.

En premier lieu, quand une femme utilise une interjection, ce sont les hommes qui le jugent détestable : « *The New Seventeen* on people who use 'those four letter words' : Boys find it especially repugnant when girls use those words. One boy described girls who use profanity as having nothing better to say. » (Haas, 1979 : 617).

En deuxième lieu, Kramer (cité par Haas, 1979 : 617) met en avant la possibilité que les interjections aient une autre fonction pour les hommes que pour les femmes. Les hommes les utilisent quand ils sont fâchés ou exaspérés, tandis que les femmes s'en servent pour exprimer un certain enthousiasme (Haas, 1979 : 617).

### **2.7.2 Sujet**

Men hold forth with authority on business, politics, legal matters, taxes, age, household expenses, electronic bugging, church collections, kissing, baseball, human relations, health and – women's speech. Women discuss social life, books, food and drink, pornography, life's troubles, caring for a husband, social work, age, and life-style (Haas, 1979 : 619).

Cette citation nous montre que les hommes parlent plus que les femmes de sport, d'argent et de business, tandis que les femmes parlent plus de leur famille, de leurs amis et de leur maison. De plus, les hommes font plus que les femmes référence au temps, à l'espace, aux quantités, aux mouvements physiques et aux objets. Les femmes font référence plutôt aux émotions, aux évaluations des choses dont parle, aux interprétations et à l'état psychologique (Haas, 1979 : 619).

## **2.8 Résumé des principales différences**

Les études existantes nous ont permis de faire un inventaire des différences principales entre le langage masculin et féminin. Le langage féminin est caractérisé par l'usage des questions et des adjectifs très précis. Elles parlent de la famille et de la maison et elles réfèrent plutôt aux émotions, aux évaluations des choses dont on parle, aux interprétations et à l'état psychologique. Elles choisissent le plus souvent des verbes décrivant une action ou processus.

Les femmes utilisent souvent le pronom *tu*. En somme, leurs paroles sont donc subtiles et sont orientées sur l'autre plutôt que sur les intérêts de la locutrice elle-même.

Cependant, le langage masculin est caractérisé par l'utilisation des interjections directes et des références au temps, à l'espace, aux quantités, aux mouvements physiques et aux objets. Ils se servent plutôt des verbes décrivant une situation ou un état. De plus, les hommes se servent souvent du pronom *je*. Leur langage est donc plus direct et ciblé sur l'efficacité.

Dans les situations où les locuteurs sont confrontés avec un interlocuteur du sexe opposé, ils manifestent un langage moins extrêmement masculin ou féminin.

## 2.9 Notre recherche

Qu'est-ce que l'étude présente peut ajouter à cette grande quantité des études existantes ? Parlons tout d'abord de la valeur de ces études. Lakoff a décrit cela adéquatement dans la citation suivante :

Linguistic imbalances are worthy of study because they bring into sharper focus real-world imbalances and inequities. They are clues that some external situation needs changing, rather than items that one should seek to change directly (Lakoff, 2004 : 69).

Cette citation nous fait prendre conscience du fait que l'on n'étudie la sociolinguistique pas seulement pour obtenir une meilleure compréhension des langues. Les résultats indirects sont aussi importants. En effet, il y a une corrélation entre la langue et la société : la langue influence la société tout comme la société influence la langue. Quand il y a un déséquilibre dans la société, par exemple entre les hommes et les femmes, ceci est reflété dans la langue. Par conséquent, quand on comprend mieux la langue, on peut mieux comprendre la société. Tout comme on connaît mieux la langue quand on connaît mieux la société.

Etant donné que les études qui s'occupent des différences entre le langage masculin et féminin, sont surtout basées sur la langue anglaise et la société anglophone, il est important d'examiner si les mêmes différences entre le langage masculin et féminin existent dans une autre langue et une autre société, pour savoir dans quelle mesure les observations existantes sont universelles ou spécifiques aux locuteurs anglophones. C'est ce que nous allons faire dans cette étude avec la langue néerlandaise et la société des Pays-Bas.

Dans notre recherche, nous visons à déterminer dans quelle mesure les constatations des études existantes sont traduisibles vers la langue néerlandaise. C'est pour cette raison que nous nous posons la question suivante : *Quelles sont les différences entre le langage des hommes et des femmes néerlandaises ?* Pour pouvoir y répondre, nous nous servirons des sous-questions suivantes :

1. Quelles sont les différences spécifiques en anglais entre le langage masculin et féminin ?
2. Est-ce que les distinctions trouvées pour l'anglais dans les études existantes peuvent être traduites vers la langue néerlandaise ?

Après avoir vu l'essentiel des études existantes qui sont à la base de notre recherche, regardons maintenant la méthodologie que nous avons adoptée pour faire notre recherche dans le chapitre suivant.

### **3. Méthodologie**

Dans ce chapitre, nous présenterons d'abord le corpus de textes que nous avons utilisé dans la section 3.1 et dans la section 3.2, nous énumérons les variables qui entreront en ligne de compte lors de l'analyse des données.

### **3.1 Composition du corpus : Textes d'Instagram**

Pour ce mémoire de bachelor, nous avons constitué un corpus. La définition d'un corpus selon le *Dictionnaire raisonné de la théorie du langage* (Courtés, 1993) est la suivante : « Ensemble fini d'énoncés écrits ou enregistrés, constitué en vue de leur analyse linguistique ». Un corpus est composé sur la base de matériel authentique, donc tout ce qui vient d'un contexte naturel. Comme il est impossible d'étudier toutes les paroles jamais prononcées et tous les textes jamais écrits, il faut que nous fassions une sélection.

Pour délimiter la matière à analyser, nous avons décidé de nous concentrer sur des textes écrits. Instagram nous a paru un média très utile et très intéressant, vu que l'on utilise peu des mots pour transmettre non seulement un message mais aussi une certaine personnalité. Nous avons délimité notre recherche aux messages cuisine « normaux », parce que les hommes et les femmes font tous les deux la cuisine. Ainsi, cette sélection nous offre un bon point de départ pour notre recherche.

Afin de garantir des résultats fiables, nous nous concentrons sur un seul type de textes écrits, à savoir les textes qui accompagnent des photos avec l'alimentation. Ainsi, la thématique et les types de texte sont identiques pour tous les participants.

### **3.2 Sélection des « Instagrammeurs »**

Nous nous intéressons seulement aux « Instagrammeurs » connus, que nous définirons comme les blogueurs avec au moins 1,000 suiveurs, car c'est un signe qu'ils sont déjà quelque temps actifs sur Instagram et qu'ils sont familiarisés avec les coutumes de ce média. Nous sélectionnerons aléatoirement dix hommes et dix femmes et nous analyserons leurs 100 derniers posts sur Instagram (voir Appendice A pour un aperçu complet de notre échantillon d'Instagrammeurs.)

Etant donné que le but de cette recherche est d'examiner le langage masculin et féminin dans le contexte néerlandais, il faut que les textes soient écrits par des personnes dont la langue maternelle est le néerlandais. Bien que nous ne puissions pas vérifier cela, nous supposons que si un Instagrammeur publie ses messages en néerlandais, il se sent suffisamment confortable en néerlandais, et que s'il n'y a pas d'erreurs bizarres dans ses messages, il doit s'agir d'un locuteur natif.

Nous examinerons seulement des Instagrammeurs assez jeunes, en raison de la popularité de ce média dans ce groupe d'âge. Nous n'avons pas trouvé d'Instagrammeurs néerlandais populaires plus âgés

### **3.3 L'analyse du corpus**

Comment allons-nous analyser notre corpus ? Tout d'abord, nous mettons tous les 100 derniers textes d'Instagram dans un document Word. Puis, nous allons compter combien de fois un certain phénomène se présente. Nous ferons un aperçu utile par variable dans un tableau, qui distingue le langage des hommes et les femmes.

Nous allons analyser nos données à l'aide de quelques variables. Nous avons choisi les variables suivantes :

#### **Le nombre de questions**

Les études existantes ont montré que les femmes posent plus de questions que les hommes. L'utilisation des questions est alors considérée comme du langage féminin, et c'est pourquoi nous nous attendons à ce que les femmes fassent cela également dans le corpus néerlandais.

#### **Forme**

Selon Lakoff, il y a une disparité entre le langage masculin et féminin quant aux interjections. Les hommes se servent des interjections qui expriment une émotion plus forte que les femmes. Les femmes choisissent leurs interjections avec plus de soin et sont plus subtiles.

De plus, dans l'étude de Haas (1979), nous avons vu que les femmes parlent d'une façon plus conservatrice que les hommes, et c'est pourquoi les hommes introduisent plus souvent de nouveaux termes, des interjections et du jargon.

Nous nous attendons à ce que nous trouvions des résultats conformément à ces études.

#### **Adjectifs**

Selon Lakoff les hommes et les femmes n'utilisent pas entièrement le même vocabulaire pour ce qui est des adjectifs. De nouveau, les femmes seraient beaucoup plus subtiles ici. Il est intéressant de voir si l'on trouve une même disparité entre le langage masculin et féminin dans les textes en néerlandais.

#### **Nombre des mots**

Price & Graves (1980) ont conclu que les hommes produisent plus de mots en langue orale, tandis que les femmes produisent plus de mots en langue écrite. Instagram est un média qui se concentre surtout sur des photos et les textes qui les accompagnent sont d'importance secondaire. Nous nous attendons donc à ce que les textes soient tous par définition assez courts. Cependant, étant donné que nous étudierons des textes écrits, nous nous attendons quand même à ce que les femmes utilisent plus de mots que les hommes.

### **Le pronom : *je* ou *tu***

Irigaray (1987) a trouvé que les hommes se servent plus souvent du pronom *je* et qu'ils n'utilisent pas le pronom *tu*. Par contre, les femmes utilisent les pronoms *je* et *tu*, bien qu'elles n'utilisent le pronom *je* moins que les hommes.

Notre hypothèse est donc que les hommes n'utilisent pas le pronom *jij* en néerlandais, mais surtout le pronom *ik*. De plus, nous nous attendons à ce que les femmes utilisent *jij* et *ik*.

### **Le sujet**

Dans l'étude de Haas (1979), nous avons vu que les hommes et les femmes ont chacun leurs propres préférences par rapport aux sujets dont ils parlent : les hommes parlent plus du sport, de la monnaie et du business, tandis que les femmes parlent plus des relations intimes et de la maison.

Nous allons comparer les textes et nous nous attendons à ce que les résultats de notre recherche soient en harmonie avec ceux de Haas.

## **4. Résultats**

Dans ce chapitre, nous décrivons les résultats de notre analyse des textes d'Instagram. Chaque section parlera d'une variable spécifique. Nous terminerons ce chapitre dans la section 4.8 où nous formulerons les réponses à nos questions de recherche.

#### 4.1 Code-switching

La première chose qui nous a frappé est que même si nous avons étudié des textes en néerlandais, beaucoup de textes contiennent des éléments anglais. L'utilisation de la langue anglaise est courante aux Pays-Bas, et se manifeste apparemment encore davantage sur un média populaire comme Instagram. De plus, Instagram est un média international, donc l'anglais est aussi utilisé pour communiquer avec le monde entier.

En utilisant l'anglais, mélangé avec le néerlandais dans un énoncé, il est question de ce qu'on appelle « code-switching ». Par « code » on entend une langue ou dialecte dont un locuteur se sert dans une situation linguistique spécifique.

#### 4.2 Le nombre de questions

La première variable que nous avons analysée est le nombre de questions posées. Nous avons résumé les résultats dans tableau 1.

**Tableau 1: Le nombre de questions**

	Nombre des Questions		Nombre des Questions
Femme1	12	Homme1	13
Femme2	20	Homme2	33
Femme3	11	Homme3	3
Femme4	42	Homme4	0
Femme5	17	Homme5	1
Femme6	26	Homme6	7
Femme7	27	Homme7	11
Femme8	23	Homme8	14
Femme9	18	Homme9	5
Femme10	30	Homme10	0
<b>Moyenne:</b>	22,5	<b>Moyenne:</b>	8,7

Tableau 1 montre le nombre et la moyenne des questions posées par respectivement les femmes et les hommes. Ces résultats indiquent que les néerlandophones féminins posent en moyenne plus de questions que les néerlandophones masculins. Nous avons retrouvé plusieurs sortes de questions.

- (1) a. Ja jongens, dit is toch wat we willen met dat prachtige zonnetje buiten ? (Appendice B : 34)  
b. Coffee or tea ? Zeg het maar. Ik ben #teamkoffie (Appendice B : 50)

Dans la phrase 1a, l'Instagrammeuse sait déjà par avance que ses suiveurs sont d'accord avec elle, dont c'est un exemple excellent pour dire quelque chose d'une manière plus subtile. Nous avons aussi vu quelques cas dans lesquels les femmes cherchent délibérément la confrontation, afin d'inciter les suiveurs à l'interaction. La phrase 1b est un exemple de cela. Femme1 fait cela en posant la question. Les Instagrammeurs font cela afin que les suiveurs s'engagent et ainsi une sorte de communauté est créée. Dans notre corpus, nous avons trouvé cette variante dans 75,5% des questions posées par les femmes et 78,2% des questions posées par les hommes, ce qui est une indication que beaucoup d'Instagrammeurs posent des questions avec ce motif. Ces résultats ne correspondent pas complètement à la théorie des études existantes sur l'anglais. Tout comme les anglophones féminins, les néerlandophones féminins posent plus de questions que les néerlandophones masculins. La théorie nous explique que cela se produit pour éviter une confrontation et pour être prudent. Nous n'avons pas trouvé des questions qui ont été posées pour faire cela. Pourtant, les Instagrammeurs posent clairement des questions pour s'exprimer d'une manière plus subtile et pour susciter l'interaction avec les suiveurs.

### **4.3 Forme**

Puis, nous avons examiné la deuxième variable : la forme. Dans le tableau 2 nous présenterons toutes les interjections trouvées dans le corpus.

**Tableau 2: La forme**

Femmes	Okay, wow, oops, oeps, omg, oh boy..., Yaaaassss, oi oi oi, NOM!, YES!, JA!, oef, YUM! Oh my oh my oh my oh my, Holy crêpe!, WHAAATTT?!!!, Yum!, Oeh la la!, Lekker!, so good!, Oh yes, Superlekker!, So Good!, Mmm, Yes, Oeps, Zalig!, Ohhhh, yep, Haha, Yesss, iieew, Ohja, Nice!, Ja, Nou, Oeh, Nee joh, Zo, Ach..., Woehoeeww, doei, oh, oké, anyway, Zo, Waauw, Yeaah, OMG, YAS!, O.M.G., Fakkin
Hommes	Hot damn..., Oh my, woehoe, oh my..., wow, Yumm, Ahhh, Whoei!, ow man, Zo, Man o man, yum, Oh lord, OH MIJN GOD!, Yaaayy!, My God, ja, Oké, jeetje, Jaaaa, Yes, Yes!!!, Zoo, Yess, Yes yes, Yeah!, Nou, Manmanmanman, nee, Woot woot!, OMG, hahaha, WoW, damn

Dans notre corpus, nous ne voyons pas une disparité signifiante entre les hommes et les femmes : il n'y avait qu'une femme et qu'un homme qui utilisaient des explétives. Dans le cas de la femme, une de ces explétives était sous forme d'un jeu de mots. Elle écrit en effet « Holy crêpe ! » (Appendice B : 39) pour accompagner une photo d'une crêpe.

Nous voyons donc ici une disparité entre l'anglais et le néerlandais, parce que dans le cas des anglophones, il y a une disparité entre le langage masculin et féminin, que nous n'avons pas retrouvée dans le cas des néerlandophones.. Bien évidemment, pour être vraiment capable de confirmer cette disparité pour ce qui est de cette variable, nous devrions avoir un corpus plus grand à notre disposition.

#### 4.4 Adjectifs

Puis, nous avons analysé l'emploi des adjectifs dans les messages des Instagrammeurs. Nous avons délimité la matière à analyser. Nous n'avons examiné que les adjectifs qui expriment un certain jugement sur l'alimentation. Dans le tableau 3, nous avons exposé les différents adjectifs trouvés et le nombre de fois qu'ils ont été utilisés.

**Tableau 3: L'emploi des adjectifs: nombre de fois**

Femmes	Lekkere : 68	Zalige: 5	Afgrijselijk lekkere : 1
	Heerlijke : 61	Bijzondere : 4	Betere : 1
	Leuke : 18	Goddelijke : 4	Betoverend : 1
	Super lekkere : 14	Goede : 3	Delicious : 1
	Mooie : 13	Allerlekkerste : 3	Extra grote : 1
	Favoriete : 12	Prima : 3	Heerlijkste : 1
	Perfecte : 11	Gruwelijk lekkere : 2	Heeeeeerlijke : 1
	Fijne : 10	Hele lekkere : 2	Historisch lekkere : 1
	Lekkerste : 9	Magische : 2	Mega lekkere : 1
	Fantastische : 8	Prachtige : 2	Ongelofelijk lekkere : 1
	Blije : 5	Ultieme : 2	Superknapperig : 1
	Geweldig : 5	Waanzinig lekker : 2	Toffe : 1
	Ideaal/ideale : 5	Aangename : 1	Verrassend lekker : 1
	Hommes	Heerlijk : 127	Geweldig: 3
Yummy : 36		Ultieme : 3	Goeie : 1
Lekkere : 21		Wokkinglekker : 3	Mooiste : 1
Lekkerste : 14		Allerlekkerste : 2	Toffe : 1
Superlekker : 7		Goede : 2	Verrassend lekker : 1
Heel lekker : 5		Onwijs lekkere : 2	Verslavend lekker : 1
Mooi : 5		Verrassend : 2	Waanzinige : 1
Prachtige : 4		Bijzondere : 1	Waanzinig goede : 1
Erg lekker : 3		Fantastische : 1	Wokkingstoer : 1

Le tableau 3 montre que les femmes utilisent plus d'adjectifs différents que les hommes. Une chose qui nous frappe en plus, est le fait que les hommes se servent de l'adjectif *heerlijk* 127 fois dans notre corpus, c'est pour eux l'adjectif le plus fréquemment utilisé. Pour ce qui est des femmes, l'adjectif qu'elles ont utilisé le plus souvent est l'adjectif *Lekkere*. Ces sont tous les deux des adjectifs qui expriment une certaine positivité sur la photo en ce qui concerne le goût.

Les résultats obtenus pour le néerlandais répondent à l'attente en ce qui concerne la diversité des adjectifs. Nous avons trouvé une variété d'adjectifs chez les femmes et les hommes, mais il y a effectivement quelques adjectifs utilisés par les Instagrammeurs féminins qui ne font pas tout à fait partie du langage masculin, comme *zalige*, *betoverende* et *goddelijke*. Il est bien possible que ces adjectifs soient considérés comme trop féminins par des locuteurs néerlandophones moyens. Par contre, nous nous attendions à ce que les femmes se servent d'adjectifs plus précis que les hommes. Dans le tableau 4 nous avons fait une distinction entre les adjectifs simples et les groupes adjectivaux plus longs.

**Tableau 4 : Longueur des phrases adjectivales utilisés**

	Groupe adjectival simple	Groupe adjectival plus complexe
Femmes	257 (89,5%)	30 (10,5%)
Hommes	222 (89,1%)	27 (10,8%)

Certes, les femmes utilisent beaucoup de précisions en ajoutant quelque chose à l'adjectif : *waaninnig lekker, verrassend lekker, historisch lekkere, afgrijselijk lekker*. Pourtant, les hommes le font aussi : *onwijs lekkere, waanzinnig goede, gevaarlijk lekkere, wokkinglekker*, (ce dernier étant un néologisme). Nous avons étudié en profondeur combien de fois ils font cela, et nous avons découvert que les femmes et les hommes le font aussi souvent : 10,5% des adjectifs sont composés dans le langage féminin et 10,8% des adjectifs sont composés dans le langage masculin.

Une troisième observation que nous avons faite est qu'il y a trois types d'adjectifs. Tout d'abord, nous avons vu des adjectifs qui sont une indication de goût. De plus, il y a des adjectifs qui qualifient l'esthétique et finalement, il y a des adjectifs qui expriment une qualification pour le total de l'alimentation. Nous avons classé les adjectifs selon cette catégorisation dans le tableau 5 ci-dessous.

**Tableau 5 : Les adjectifs catégorisés selon leur sens**

	Indication de goût	Qualification d'esthétique	Qualification du total
Femmes	Lekkere, Heerlijke, Super lekkere, Lekkerste, Zalige, Goddelijke, Allerlekkerste, Gruwelijk lekkere, Hele lekkere, Waanzinnig lekker, Aangename, Afgrijselijk lekkere, Delicious, Heerlijkste, Historisch lekkere, Mega lekkere, Heeeeeerlijke, Ongelofelijk lekkere, Verrassend lekker	Mooie, Blijje, Magische, Prachtige, Betoverend	Leuke, Favoriete, Perfecte, Fijne, Fantastische, Geweldig, Ideaal/Ideale, Bijzondere, Goede, Prima, Ultieme, Betere, Extra grote, Toffe, Superknapperig
Hommes	Heerlijk, Yummy, Lekkere, Lekkerste, Superlekker, Heel lekker, Erg lekker, Wokkinglekker, Allerlekkerste, Onwijs lekkere, Gevaarlijk lekkere, Verrassend lekker, Verslavend lekker	Mooi, Prachtige, Mooiste	Geweldig, Ultieme, Goede, Bijzondere, Fantastische, Goeie, Toffe, Waanzinnige, Waanzinnig goede, Wokkingstoer

Ce tableau nous montre que les femmes et les hommes utilisent toutes les trois catégories de la même manière. La plus grande variété se manifeste chez les adjectifs indiquant le goût et la qualification du total, tandis qu'il y a moins de variété pour ce qui est des adjectifs qualifiant l'esthétique. Une explication pour cela peut être que les messages sont accompagnés par des

photos et que ces photos montrent déjà l'esthétique. Il est bien possible qu'il soit superflu de le mentionner en plus.

Nous pourrions donc constater que malgré le fait que les adjectifs ne sont pas les mêmes pour les hommes et les femmes, ils les précisent tous les deux, ce qui contredit notre hypothèse (et donc les observations pour l'anglais). De plus, nos résultats nous montrent en même temps aussi des similarités pour ce qui est de la catégorisation des adjectifs.

#### 4.5 Nombre de mots

Un autre paramètre inclus dans notre recherche est le nombre de mots utilisés par les Instagrammeurs. Nous nous attendions à ce que les textes soient assez courts à cause du fonctionnement du média Instagram. Une deuxième hypothèse était que les femmes produisent plus de mots, étant donné que nous analysons des textes écrits.

**Tableau 6: Nombre de mots**

	Nombre de mots (Moyenne par message)		Nombre de mots (Moyenne par message)
Femme1	8,33	Homme1	23,81
Femme2	28,32	Homme2	32,75
Femme3	20,70	Homme3	18,75
Femme4	24,86	Homme4	8,91
Femme5	32,50	Homme5	11,90
Femme6	35,31	Homme6	40,78
Femme7	42,86	Homme7	10,95
Femme8	31,20	Homme8	19,97
Femme9	26,53	Homme9	8,75
Femme10	10,39	Homme10	2,21
Moyenne:	26,10	Moyenne:	17,87

Nous avons trouvé en fait quelques textes très courts : quelques photos n'étaient même pas accompagnés de texte, ce qui se produit seulement chez les hommes. Pourtant, nous sommes étonnée que bien des textes étaient plus longs : très fréquemment quelques dizaines de mots, mais également parfois quelques centaines de mots. Il s'avère qu'en pratique, Instagram est utilisé comme journal intime, un blog dans lequel les personnes écrivent ce qu'ils voient, mangent et boivent. C'est pourquoi, beaucoup d'Instagrammeurs se servent de beaucoup de texte, malgré le fait qu'ils s'adressent à un lecteur qui ne s'attend pas forcément à cela.

Comme le montre le tableau 6 ci-dessus, les femmes utilisent effectivement plus de texte (en moyenne 26,1 mots par message) que les hommes (en moyenne 17,87 mots par message). Cela correspond aux observations existantes pour l'anglais.

#### 4.6 Le pronom : *je* ou *tu*

Notre hypothèse était que les hommes n'utilisent pas le pronom *jij* en néerlandais, mais uniquement le pronom *ik*. De plus, nous nous attendions à ce que les femmes utilisent *jij* et *ik* tous les deux. Les résultats de notre corpus sont donnés dans le tableau 5.

**Tableau 7: Le pronom**

	Ik/jij		Ik/jij
Femme1	Ik: 18, jij/jullie: 11	Homme1	Ik: 25, jij: 25
Femme2	Ik: 43, jij: 41	Homme2	Ik: 99, jij: 30
Femme3	Ik: 30, jij: 23	Homme3	Ik: 6, jij: 1
Femme4	Ik: 61, jij: 56	Homme4	Ik: 11, jij: 3
Femme5	Ik: 64, jij: 66	Homme5	Ik: 0, jij: 0
Femme6	Ik: 48, jij: 48	Homme6	Ik: 70, jij: 10
Femme7	Ik: 112, jij: 66	Homme7	Ik: 6, jij: 4
Femme8	Ik: 64, jij: 40	Homme8	Ik: 14, jij: 20
Femme9	Ik: 77, jij: 28	Homme9	Ik: 6, jij: 7
Femme10	Ik: , jij: 33	Homme10	Ik: 0, jij: 0
Total:	Ik: 51,7, jij: 41,2	Total:	Ik: 23,7, jij: 10,0

Après avoir examiné les pronoms dans notre corpus plus en profondeur, nous avons dû constater que notre hypothèse est incorrecte. Certes, les femmes se servent des pronoms *ik* et *jij*, comme prévu, mais les hommes se servent aussi des deux pronoms, malgré le fait que le pronom *tu* est en fait moins employé que le pronom *ik*. En plus, il nous frappe que les hommes utilisent beaucoup moins de pronoms que les femmes. Il est possible que nous puissions trouver une explication pour ces résultats contradictoires dans la nature du média Instagram, parce que, tout comme les femmes, il est bien possible que les hommes utilisent Instagram comme un journal assez intime.

#### 4.7 Le sujet

Pour analyser la dernière variable, nous avons étudié les sujets des textes. Pour pouvoir comparer nos observations aux études existantes, nous avons étudié surtout les domaines

mentionnés par Haas (1979) : la monnaie, le business, le sport, les relations et la maison.  
 Nous avons exposé les résultats dans le Tableau 8.

**Tableau 8: Le sujet**

	Monnaie, Business, Sport, Relations, Maison		Monnaie, Business, Sport, Relations, Maison
Femme1	Business : 4 Relations: 6	Homme1	Business : 3 Sport : 2 Relations: 1
Femme2	Business : 1 Relations: 8 Maison : 2	Homme2	Relations: 2 Maison : 1
Femme3	Relations: 5 Maison : 3	Homme3	Business : 2 Relations: 1 Maison : 2
Femme4	Business : 6 Relations: 7 Maison : 1	Homme4	0
Femme5	Business : 4 Sport : 3 Relations: 8 Maison : 1	Homme5	Monnaie : 2 Business : 3 Relations: 3
Femme6	Business : 2 Relations: 5	Homme6	Monnaie : 1 Business : 2 Relations: 13 Maison : 1
Femme7	Business : 4 Relations: 5 Maison : 2	Homme7	Business : 3 Relations: 4 Maison : 1
Femme8	Business : 1 Sport : 1 Relations: 12 Maison : 3	Homme8	Business : 1 Relations: 1
Femme9	Business : 3 Sport : 4 Relations: 8	Homme9	Business : 2 Relations: 11 Maison : 1
Femme10	Relations: 1	Homme10	0
Moyenne :	Business : 2,5 Sport : 0,8 Relations : 6,5 Maison : 1,2	Moyenne :	Monnaie : 0,3 Business : 1,6 Sport : 0,2 Relations : 3,6 Maison : 0,6

Selon nos attentes, les hommes parlent plus de sport, de monnaie et de business, tandis que les femmes parlent plus de relations intimes et de maison. Comme prévu, les femmes parlent effectivement plus de leurs relations et de leur maison que les hommes. En outre, les hommes parlent de la monnaie, bien que ce soit un sujet qui est évité par les femmes, ou qui n'est pas trouvé intéressant par les femmes.

Par contre, les femmes parlent plus de business que les hommes. Les développements de ces derniers temps sur le marché du travail où les femmes travaillent plus qu'il y a

quelques dizaines d'années pourraient expliquer cela. Nous devons prendre en compte qu'il y a quelques dizaines d'années que les études existantes sur cette matière sont faites. Une deuxième observation qui contredit nos attentes est que les femmes parlent plus de sport que les hommes. Cela peut être expliqué par le phénomène actuel des « fit girls » sur Instagram : des jeunes femmes qui en font un sport obsessif de photographier leurs repas équilibrés et de filmer leurs entraînements fitness sur Instagram.

Après avoir vu les différences entre le langage masculin et féminin en anglais dans le chapitre 2 et après avoir analysé les données néerlandaises, regardons maintenant la conclusion pour répondre à la question centrale.

#### **4.8 Réponses aux questions de recherche**

A la fin du deuxième chapitre, nous nous sommes posés quelques questions. Nos questions de recherche étaient les suivantes : *Quelles sont les différences entre le langage des hommes et des femmes néerlandaises ?* Pour répondre à notre question centrale, nous avons également posé deux sous-questions : *Quelles sont les différences spécifiques en anglais entre le langage masculin et féminin ? Est-ce que les distinctions trouvées pour l'anglais dans les études existantes, peuvent être traduites vers la langue néerlandaise ?* Nous regarderons d'abord les réponses aux deux sous-questions, après nous formulerons la réponse à notre question principale.

##### **Sous-questions**

Nous avons découvert que les disparités entre le langage masculin et féminin en anglais sont une réflexion des différences entre groupes sociaux ; elles sont donc liées à leur position sociale. C'est ainsi que le langage des femmes anglaises est caractérisé par l'usage des questions avec lesquelles elles voudraient éviter une confrontation, un trait de caractère qui est attribué aux femmes. En plus, les femmes parlent surtout de la famille, de la maison, des émotions, des évaluations des choses dont on parle, des interprétations et de l'état psychologique. Les hommes par contre abordent plutôt de sujets comme le sport, l'argent et le business. Quant à l'usage des pronoms, nous avons vu dans le cadre théorique que les hommes ne se servent pas du pronom *tu* et seulement du pronom *je*, contrairement aux femmes. Leur langage est plus direct et ciblé sur l'efficacité que le langage des femmes.

En deuxième lieu, nous nous sommes posée la question : *Est-ce que les distinctions trouvées*

*pour l'anglais dans les études existantes, peuvent être traduites vers la langue néerlandaise ?*

Nous avons essayé de reprendre le plus que possible les mêmes variables que celles déjà mentionnées dans les études anglaises, pour pouvoir mieux comparer nos résultats aux observations existantes.

Tout d'abord, nous avons examiné le nombre de questions posées par respectivement les hommes et les femmes. Dans les études faites en linguistique anglaise, les femmes posent plus de questions que les hommes. Comme les anglophones féminins, les néerlandophones féminins posent plus de questions que les néerlandophones masculins. Elles font cela pour dire quelque chose d'une manière plus subtile et pour déclencher l'interaction avec et entre les suiveurs. Pourtant, la théorie des études existantes nous explique que cela se produit pour éviter une confrontation et pour être plus subtil. Ces résultats ne correspondent donc pas complètement aux études existantes. C'est que, nous avons vu quelques exemples dans lesquels les femmes cherchent délibérément la confrontation, afin d'inciter les suiveurs à l'interaction. Cela n'est pas nécessairement une différence entre les anglophones et les néerlandophones, mais il est bien possible que ces résultats sont propres au corpus utilisé, parce qu'il est très courant sur Instagram de poser des questions. Il est intéressant de voir s'il se présente les mêmes résultats dans un autre corpus.

Deuxièmement, nous avons étudié la forme, et c'est-à-dire les interjections et les explétives. Dans notre corpus néerlandais, nous ne voyons pas une disparité très claire entre les hommes et les femmes. Pourtant, dans le monde anglophone, nous avons vu que les hommes ont tendance à choisir un adjectif qui exprime une émotion plus forte que les femmes. Pour vraiment déterminer s'il n'existe pas de différence entre les hommes et les femmes en néerlandais, nous devrions avoir un plus grand corpus à notre disposition.

Troisièmement, nous avons constaté que pour ce qui est des adjectifs, les femmes et les hommes néerlandais utilisent tous les deux des précisions, contrairement aux anglophones, pour qui on a vu que les hommes ne s'en servent pas. Cependant, comme prévu, il y a quelques adjectifs qui sont seulement utilisés par les femmes et non pas par les hommes. Une explication pour cela peut être que certains adjectifs comme *zalige* et *betoverende* soient considérés comme trop féminins pour les hommes.

En outre, les femmes néerlandaises se servent de plus de mots pour transmettre leur message. Les femmes utilisent effectivement plus de texte (en moyenne 26,1 mots par message) que les hommes (en moyenne 17,87 mots par message). Cela correspond aux résultats des études existantes. Par contre, les néerlandophones masculins utilisent quand même le pronom *tu* (« jij ») comme variante d'entre autres le pronom *je*, contrairement aux

hommes anglophones. Une explication possible pour cela peut être que les hommes s'adressent aux suiveurs directement.

Finalement, pour ce qui est du sujet des textes, nous avons pu faire un certain nombre d'observations intéressantes. Les femmes néerlandaises parlent plus de leurs relations et de leur maison que les hommes, tandis que les hommes parlent de la monnaie, un sujet évité par les femmes. Il en va de même pour les anglophones. Cependant, les femmes néerlandaises parlent plus de business et de sport que les hommes néerlandais, tandis que les femmes anglaises en parlent moins que les hommes anglais. Probablement, le décalage de temps entre notre recherche et les études existantes y est pour quelque chose.

Nous ne pouvons donc pas intégralement traduire les distinctions trouvées pour l'anglais vers la langue néerlandaise. Malgré le fait qu'il y a quelques similarités, il y a aussi des différences significatives.

### **Question centrale**

Au début, nous nous sommes posée la question centrale : *Quelles sont les différences entre le langage des hommes et des femmes néerlandaises, comme utilisé sur Instagram ?* Le langage féminin est caractérisé par des sujets comme les relations, le business et le sport. Les femmes posent plus de questions que les hommes et elles utilisent plus de texte pour transmettre leur message que les hommes. Les hommes parlent plus de la monnaie, un sujet évité par les femmes. Leur langage est caractérisé par peu de questions. Ils utilisent moins souvent le pronom *tu*.

## 5. Conclusion générale

Ces dernières années, beaucoup de chercheurs ont étudié les différences entre le langage masculin et féminin. Etant donné que ces études sont surtout basées sur la langue anglaise et la société anglophone, il était important d'examiner si les mêmes différences entre le langage masculin et féminin existent dans une autre langue et une autre société, pour savoir dans quelle mesure les observations existantes sont universelles ou spécifiques aux locuteurs anglophones.

Dans cette recherche, nous visons à déterminer dans quelle mesure les constatations des études existantes sont traduisibles vers la langue néerlandaise. Nous avons pu montrer que les différences entre le langage masculin et féminin ne sont pas identiques.

Par exemple, les femmes néerlandaises ont d'autres raisons pour poser des questions que les femmes anglaises. De plus, les hommes néerlandophones précisent autant de fois leurs adjectifs que les femmes, tandis que les hommes anglais ne le font pas si souvent. En outre, les hommes néerlandais se servent du pronom *tu*, tandis que les hommes anglais n'utilisent jamais l'équivalent anglais.

Il y a donc des différences universelles entre le langage masculin et féminin, mais en même temps, notre recherche nous a permis de conclure que chaque langue manifeste quand même des différences spécifiques aussi.

### Implications

Bien évidemment, pour vraiment être capable d'examiner si nos conclusions sont représentatives, il est nécessaire de répéter cette recherche avec un corpus plus vaste, qui ne traite pas seulement des textes sur Instagram, mais aussi des autres médias. De plus, il est nécessaire de comparer les paroles anglaises et néerlandaises sur Instagram.

Un autre paramètre que nous n'avons pas pu prendre en compte dans notre recherche est l'aspect du niveau de l'éducation. Il serait intéressant d'examiner cela dans les études futures.

## 6. Bibliographie

Bourdeau, Maxime, (2016, 8 octobre), Une vidéo de Donald Trump proférant des propos obscènes sur les femmes soulève un immense tollé. *Le Huffington Post*, Repéré à : <http://www.huffingtonpost.fr/2016/10/07/video-donald-trump-propos-obscenes-femmes/>.

Coulmas, Florian, 2005, *Sociolinguistics: the study of speakers' choices*, Cambridge: Cambridge University Press.

Courtés, Joseph, 1993, *Semiotique. Dictionnaire raisonné de la théorie du langage*, Paris : Hachette.

Dindia, Kathryn, 1987, "The effects of sex of subject and sex of partner on interruptions". *Human Communication Research*, 13: 345-371.

Haas, Adelaide, 1979, "Male and female Spoken Language Differences: Stereotypes and Evidence". *Psychological Bulletin* 86: 616-626.

Irigaray, Luce, 1987, "L'ordre sexuel du discours". *Langages*, 85: 81-123.

Lakoff, Robin, 1973, "Language and Woman's Place". *Language in Society*, 2: 45-80

Lakoff, Robin, 2004, *Language and Woman's place: text and commentaries*, New York: Oxford University Press.

Larousse.fr, 2017, Genre. *Larousse.fr*, Repéré à : <http://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/genre/36604>

Mulac, Anthony, John Wiemann, Sally Widenmann, Toni Gibson, 1988, "Male/Female language differences and effects in same-sex and mixed-sex dyads: The gender-linked language effect". *Communication Monographs*, 55: 315-335.

Price, Gayle, Richard Graves, 1980, "Sex differences in syntax and usage in oral and written language". *Research in the teaching of English*, 14: 147-153.

## Appendice A – Liste d’Instagrammeurs

<b>Femmes</b>		
Femme1	Foodgloss, 125k volgers*	<a href="https://www.instagram.com/foodgloss/">https://www.instagram.com/foodgloss/</a>
Femme2	Ohmyfoodnessnl, 24,7k volgers	<a href="https://www.instagram.com/ohmyfoodnessnl/">https://www.instagram.com/ohmyfoodnessnl/</a>
Femme3	Miljuschkaw, 58,4k volgers	<a href="https://www.instagram.com/miljuschkaw/">https://www.instagram.com/miljuschkaw/</a>
Femme4	Uit Pauline’s keuken, 86,5k volgers	<a href="https://www.instagram.com/uitpaulineskeuken/">https://www.instagram.com/uitpaulineskeuken/</a>
Femme5	Francescakookt, 21,9k volgers	<a href="https://www.instagram.com/francescakookt/">https://www.instagram.com/francescakookt/</a>
Femme6	Goodfoodlovekel, 17,8k volgers	<a href="https://www.instagram.com/goodfoodlovekel/">https://www.instagram.com/goodfoodlovekel/</a>
Femme7	Essiehealthylife, 27,1k volgers	<a href="https://www.instagram.com/essiehealthylife/">https://www.instagram.com/essiehealthylife/</a>
Femme8	Daph_blends, 7,1k volgers	<a href="https://www.instagram.com/daph_blends/">https://www.instagram.com/daph_blends/</a>
Femme9	Puursuzanne, 14,2k volgers	<a href="https://www.instagram.com/puursuzanne/">https://www.instagram.com/puursuzanne/</a>
Femme10	Culynl, 32,4k volgers	<a href="https://www.instagram.com/culynl/">https://www.instagram.com/culynl/</a>
<b>Hommes</b>		
Homme1	Demandiekokenkan, 1k volgers	<a href="https://www.instagram.com/demandiekokenkan/">https://www.instagram.com/demandiekokenkan/</a>
Homme2	Hetgroenebroertje, 1k volgers	<a href="https://www.instagram.com/hetgroenebroertje/">https://www.instagram.com/hetgroenebroertje/</a>
Homme3	Hugokennis, 10k volgers	<a href="https://www.instagram.com/hugokennis/">https://www.instagram.com/hugokennis/</a>
Homme4	Jaimievanheije, 8,4k volgers	<a href="https://www.instagram.com/jaimievanheije/">https://www.instagram.com/jaimievanheije/</a>
Homme5	Hiddedebrabander, 4,2k volgers	<a href="https://www.instagram.com/hiddedebrabander/">https://www.instagram.com/hiddedebrabander/</a>
Homme6	Cheftoub, 5,5k volgers	<a href="https://www.instagram.com/cheftoub/">https://www.instagram.com/cheftoub/</a>
Homme7	Wimballieu, 12,5k volgers	<a href="https://www.instagram.com/wimballieu/">https://www.instagram.com/wimballieu/</a>
Homme8	Rutgerbakt, 9,7k volgers	<a href="https://www.instagram.com/rutgerbakt/">https://www.instagram.com/rutgerbakt/</a>
Homme9	Jaspergottlieb, 4,6k volgers	<a href="https://www.instagram.com/jaspergottlieb/">https://www.instagram.com/jaspergottlieb/</a>
Homme10	Garyloen, 1,2k volgers	<a href="https://www.instagram.com/garyloen/">https://www.instagram.com/garyloen/</a>

\*nombre de suiveurs le 9 mai 2017

## Appendice B – Corpus des textes

Femmel	Frances Lichtenberg, Foodgloss
1	(Emoticon)
2	Ik maakte een quiche vol met groene groenten. Linkje naar video staat in bio!
3	Nieuwe proefvideo online! Ik probeer een aantal Jamaicaanse snacks (Emoticon) Willen jullie ook een recept uit Jamaica zien? Let me know, zal ik kijken of ik daar binnenkort iets mee kan doen (Emoticon)
4	Wie wil er ook eentje?
5	Nieuwe video online! Koningsdag toastjes (Emoticon, Emoticon)
6	Fooooood (Emoticon)
7	(Emoticon)
8	Wil binnenkort weer eens een Q&A filmen! Hebben jullie alvast vragen voor mij? (Duurt nog wel paar weken voordat 'ie online komt, werk vooruit voor vakantie). Leuke of gekke vragen, alles is welkom (Emoticon)
9	Sundays (Emoticon)
10	Burrito bowl (Emoticon) Of burrito bord, ook goed (Emoticon)
11	Hoi Utrecht (Emoticon)
12	Humus met bietjes is volgens mij het meest meisjes-achtige broodbeleg dat er bestaat (Emoticon)
13	Dit lekkertje staat online hoor! (Emoticon) #foodgloss
14	Ik eet nu rijstwafels met humus, maar eigenlijk wil ik dit (Emoticon)
15	Prima einde van het weekend (Emoticon)
16	Foodpost! Is deze Griekse stijl yoghurt met koffiesmaak iets voor jou of sla je 'm liever over? Via <a href="http://volgendjaarweerofnooitmeer.nl">http://volgendjaarweerofnooitmeer.nl</a> kun je bepalen of deze smaak in de winkels moet blijven of beter kan verdwijnen. Stem je mee? #optimelnederland #koffieyoghurt #spon
17	Maaltijd van vanavond uitgebreid gefilmd op snapchat: foodglossnl (Emoticon)
18	Heul-veul-groenten-salade (Emoticon)
19	Lunch (Emoticon)
20	MERRY CHRISTMAS (Emoticon)
21	Soort van Griekse bedoeling op mijn bord vanavond (Emoticon)
22	Vandaag in samenwerking met @hemanederland een video met inspiratie voor een kerstborrel. Voor familie, vrienden of voor jezelf natuurlijk. #HEMAkerst #spon
23	Zo lekker (Emoticon) #foodgloss
24	Lunch: bietjes, linzen, feta, tomaat en pistache
25	Vanavond een soort van oosterse pannenkoeken, ruikt goed. Nu hopen dat de smaak niet tegenvalt haha (Emoticon)
26	Lunch (Emoticon)
27	<b>Wow</b> wat een berg (Emoticon)
28	Meh verkouden. Extra veggies! (Emoticon)
29	Opwarmertje voor Michael die het altijd koud heeft #herfstdingen
30	Spruitjes. Gekookt vind ik ze niet zo boeiend, maar in roerbakgerechten wel! (Emoticon)

31	Lunch (Emoticon) (meer op Snapchat: foodglossnl)
32	Extra video online! Ik ging een weekje naar Frankrijk en filmde alles voor jullie (Emoticon)
33	Nieuwe video online! Ik maak sla wraps. En no worries voor wie niet van garnalen houdt, in de video geef ik opties voor een andere vulling (Emoticon)
34	Terug in Nederland en een nieuwe video online! Tempeh chips + dipsausje (Emoticon)
35	Lunch!
36	Nieuwe video: pannenkoektaart! Link naar Foodgloss staat in m'n bio (Emoticon)
37	Burgers met sojamayo (Emoticon) Kans maken op een reis naar JAPAN? (geen grap dit). Kikkoman organiseert een receptenwedstrijd waarmee je kans maakt op deze fantastische ervaring. Meedoen? Lees snel meer op Kikkoman.nl #kikkomanreceptenwedstrijd #omgjapan #spon
38	Late lunch (Emoticon)
39	Theezakje van katoen, love it haha!
40	Lunchtime (Emoticon)
41	Reine claude (Emoticon)
42	Nieuwe video: aardbeiencake (Emoticon, Emoticon, Emoticon) Link naar Foodgloss staat in bio trouwens, mocht je de video nu gelijk willen zien (Emoticon)
43	Lunch!
44	Ananananas (Emoticon)
45	(Emoticon, Emoticon, Emoticon)
46	Nog meer granaatappel liefhebbers? (Emoticon)
47	Lunch! Roggebrood met zalm en avocado (Emoticon)
48	Omdat we gisteren blijkbaar nog niet genoeg hebben gegeten, zijn we vandaag weer op @lepeltjelepeltjenl #foodgloss #lepeltjelepeltje #veluwetaste
49	Blij ei. Of nee... blij koolrabi. Kijk die kleur (Emoticon) #foodgloss #veluwetaste
50	We zijn bij @lepeltjelepeltjenl in Apeldoorn. FOOD EVERYWHERE (Emoticon) #lepeltjelepeltje #veluwetaste
51	(Emoticon)
52	Pasta pesto (Emoticon)
53	Aardbeien milkshake voor Michael (Emoticon) Heb ik al eens een video over gemaakt trouwens (Emoticon)
54	Tussen het werk door even geluncht op het strand (Emoticon)
55	Mijn tips voor een mooie foodfoto? Veel kleur en licht! Leuke schaaltes en losse ingrediënten maken de foto nog gezelliger #foodgloss #knorr #spon
56	Ik maakte dit in de video van gisteren (Emoticon)
57	Michael vroeg om een 'beetje extra peper' op zijn pizza (Emoticon)
58	Lunch! (Emoticon)
59	Liefde voor deze truffelburger op @adatpfest (Emoticon) #adatp
60	(Emoticon)
61	Gisteren kwam het recept voor deze pavlova online (Emoticon)

62	(Emoticon, Emoticon)
63	Nee, mijn ontbijt ziet er niet iedere dag zo uit. Maar vandaag wel. #foodgloss
64	<b>Okay</b> , ik had de kip wel iets eerder van het vuur mogen halen haha #foodgloss
65	Tomatenbloemetjes (Emoticon) #foodgloss
66	Hebben jullie de video van deze appeltaart loempia's gezien? (Emoticon) #foodgloss
67	Zoete aardappel/groenteschotel (Emoticon) p.s. nieuwe extra video online! #foodgloss
68	Gegrilde makreel (Emoticon) #foodgloss
69	Team geel of team groen? Ik kies voor gele kiwi's #foodgloss
70	Lasagne! <b>Oh nee</b> , toch niet (Emoticon) #foodgloss
71	Lunch op de persdag van @halcruises Geitenkaas en bietjes (Emoticon) #foodgloss #hollandamericaline
72	Gisreren kwam dit online: avocado ijs. Voor alle avocado lovers #foodgloss
73	Ehmm dit zijn zogenaamd twee bolletjes. Eerder vier haha #foodgloss
74	Video van gisteren gezien? #foodgloss
75	Ik kreeg dit in de post! Heeeeel nice (Emoticon) Te koop bij @albertheijn #foodgloss #foodglosspost #nospon
76	Lunch (Emoticon) #foodgloss
77	Ontbijtje vanmorgen (Emoticon) Havermout met aardbeien en kokos #foodgloss
78	Salade + vegaburger (Emoticon) #foodgloss
79	Vlierbloesem dessert. Dit was zo lekker (Emoticon) #foodgloss #myauvergne #FranceFR
80	Wakker worden wil nog steeds niet echt lukken, dus espresso (Emoticon, Emoticon) #foodgloss
81	Ontbijt voorbereid voor morgenochtend vroeg. Voor wie wil weten wat erin zit: havermout, geitenyoghurt, gebroken lijnzaad, rood fruit en een beetje honing. #foodgloss
82	Toetjeeee (Emoticon) #foodgloss
83	Goodmorning (Emoticon) Bijna weekend! #foodgloss
84	(Emoticon) #foodgloss
85	Nieuwe videooooo! #foodgloss #cupcakes
86	Geen schapjes, maar burgers tellen voor het slapen (Emoticon) #foodgloss
87	Goedemorgen! Vandaag maak ik weer een aantal nieuwe zondagvideo's voor jullie (Emoticon) #foodgloss
88	(Emoticon)
89	Hoera! @plukamsterdam is 1 jaar. Food everywhere (Emoticon) #foodgloss
90	Nieuwe video online. Ik maak Massaman curry! #foodgloss #conimex #spon
91	Stroopwafel macaron! #foodgloss
92	Nieuwe video onlineeee (Emoticon) #foodgloss
93	Deze cheesecake. No words. #foodgloss
94	(Emoticon) #foodgloss

95	Ik kook niet zelf vanavond ;) Voorgerechten: truffel ravioli en kreeft bij @palladiumamsterdam #foodgloss
96	Food, food, food (Emoticon) #foodgloss
97	Watermeloen ijsje (Emoticon) #foodgloss
98	Nieuwe video online! Ik maak Thaise groene curry #foodgloss #spon
99	Hebben jullie de video van gisteren gezien? Ik maakte iets voor moederdag! #foodgloss
100	Jammie! Witte kool, bospeen, prei, spinazie, kipfilet, sojasaus en zilvervliesrijst #foodgloss

Femme2	Sabine Koning - Ohmyfoodnessnl
1	Dit pareltje is van Viv (@vivianvosnl) afkomstig en staat vandaag op OMF! #ohmyfoodness #instafood #nuonline
2	Ik heb vandaag non stop video's gefilmd voor de komende weken en ben daardoor vergeten deze súper lekkere pizza te delen die vandaag op OMF staat. Heb je hem al gezien? Zet 'm op de eetplanning voor aankomend weekend, krijg je geen spijt van! Hoe was jullie dag? (Emoticon) #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
3	Lepeltje Lepeltje, gewoon nog een keer dit weekend. Poké bowl met zalm (Emoticon) @lepeltjelepeltjenl
4	Ook zo dol op witte asperges? Er staat een heerlijke ovenschotel met het witte goud op OMF vandaag! NOM. #ohmyfoodness #instafood #nuonline
5	Deze bijzondere garnalenburger met noedels als broodje staat vandaag op OMF in een nieuwe 'Cook the Books'! #ohmyfoodness #instafood #debesteburgers #kookboekrecensie #nuonline
6	Dit lekkertje al gezien? Het recept voor deze Oreo Dripcake staat vandaag ter ere van mijn verjaardag (die is morgen) online (Emoticon) #ohmyfoodness #foodporn #hadikalfoodporngezegd?! #instafood #nuonline
7	Quesadillas, we krijgen er zelf geen genoeg van. Op OMF staat vandaag deze fijne variant met artisjokharten en pecorino! #ohmyfoodness #instafood #nuonline
8	Het wordt een mooie lentedag vandaag en bij zo'n dag hoort een echt lentegerecht. Deze Panzanella met groene groenten staat vandaag op OMF. Super vrolijk én super lekker. #ohmyfoodness #instafood #healthyfood #nuonline
9	Er zullen vast niet heel veel mensen zelf in de keuken staan vandaag maar op deze Koningsdag staat er wel een bord vol oranje zaligheid op OMF! Het recept voor deze tagliatelle met geroosterde paprikasaus staat nu online. (Emoticon) #ohmyfoodness #instafood #nuonline
10	Mocht je nog iets zoeken voor de lunch of een fijne snack voor morgen (het is toch een beetje oranje!), deze Buffalo Chicken wraprolletjes staan vandaag op OMF! (Emoticon) #ohmyfoodness #instafood #nuonline
11	En toen waren we ineens een paar dagen verder sinds onze laatste foto – <b>OEPS!</b> Gelukkig staat er op OMF vandaag wel een lekker recept online. @vivianvosnl at deze pasta pesto parmezaan bij Oficina in Brussel en

	maakte het gerecht na. Geen straf hoor! #ohmyfoodness #instafood #nuonline
12	Jaaaa hoor, daar is ie dan! Dé Maltesercheesecake. Recept staat nu op OMF. #foodporn #ohmyfoodness #instafood #nuonline
13	Sneak peek van een langverwacht recept dat morgen ein-de-lijk op OMF online komt. (Emoticon) #guesswhat #megafoodporn #guiltypleasure
14	<b>Oops</b> , je zou maar vergeten dat het morgen Pasen is. Geen nood! Deze arretjescake is in notime gemaakt en ik weet zeker dat je hiermee het paasbezoek verrast. Het recept staat nu online! #ohmyfoodness #lurpak #roomboter #foodporn #nuonline #sp
15	Goedemorgen! Pasen staat voor de deur en hopelijk hebben we jullie een heleboel inspiratie kunnen bieden op OMF. Vandaag staat er een snelle en superlekkere Paassmoothie online, met sinaasappel en vanillyoghurt. #nuonline #ohmyfoodness #smoothie
16	Ik maakte een toetje ontbijtproof. Hoe? Door deze yoghurt crème brûlée met granola te maken. Suuuper lekker! Het recept staat nu online. #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
17	<b>Omg</b> , hoe blij worden jullie van deze vanillecake met suikereitjesglazuur? Wij worden er súper happy van! Het recept staat nu op OMF. #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
18	Dit lekkertje al zien staan op OMF vandaag? Het is een giant cinnamonroll met appel! #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
19	Visliefhebbers opgelet, wist je dat je súper lekkere bitterballen met paling kunt maken? Check de link in bio voor het volledige recept. Vergeet ook niet om de Facebookpagina Ik hou van paling! te checken voor nog meer receptinspiratie met paling. #instafood #ikhouvanpaling #sp
20	Hopelijk gaan jullie net als wij ook genieten van het heerlijke lenteweer vandaag maar mocht je tussendoor niets te doen hebben, check dan het recept voor deze Carrotcake Pancakes dat vandaag op OMF staat. Leuk voor Pasen! #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
21	Het is volgende week Pasen en speciaal voor de gelegenheid maakte ik dit gruwelijk lekkere Chocolate-Kersen Plukbrood. Het brood hoeft niet te rijzen en is dus zo klaar! Recept staat vandaag op OMF. #ohmyfoodness #pasen #paasrecept #foodporn #herojamstudio #sp
22	Ja lieve mensen. We hebben gezonde salades op OMF gehad de afgelopen dag, maar we gaan het weekend in met lekkere Sinaasappelkoeken met Pure Chocolate! #zodoenwedat #ohmyfoodness #instafood #nuonline
23	Twee dagen salade achter elkaar op OMF! Viv en ik hebben gewoon heel erg veel zin in de zomer. Vandaag staat het recept voor deze frisse pastasalade met Hollandse garnaltjes online! #ohmyfoodness #instafood #healthyfood #nuonline
24	Ja jongens, de zon schijnt weer heerlijk! Geniet ervan in je tuin, op het terras, in het gras.. met deze Griekse parelcouscous salade is je dag compleet. #ohmyfoodness #lente #nuonline #instafood
25	Voor als je geen zin hebt om te koken of wel zin maar geen tijd. Er staat vandaag een recept online voor zoetzure kip met mango en ananas. Súper lekker (voor vanavond!). #ohmyfoodness #nuonline #instafood

26	Paaseitjes, mijn ALLEREERSTE glas wijn na 10 maanden en as we speak wachten we op de sushi die zo bezorgd wordt. Tópdag. #momslife #2weekspostpartum
27	Goedemorgen op deze zonnige dag! De lente is begonnen hoor, en wij eten daar een stukje van deze bananecake met witte chocolade bij (Emoticon) #ohmyfoodness #lente #bananecake #wittechocolade #instafood
28	Peanutbuttercups en pretzels. In cookies. Enough said. NU ONLINE OP OMF! #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
29	Deze pita pizza's met shoarma en hummus zijn echt belachelijk lekker. En het goede nieuws: het recept staat vandaag op OMF! #ohmyfoodness #nuonline #instafood #foodporn
30	Er staan lekkere quesadilla's online vandaag, en die kun je wat mij betreft voor zowel lunch als avondeten inplannen. #nuonline #ohmyfoodness #quesadillas
31	Er staat vandaag een recept op OMF dat wat mij betreft perfect past bij het mooie lenteweer van vandaag. Direct weer zin in deze spaghetti met kip-pestoballetjes (Emoticon) #ohmyfoodness #instafood #nuonline
32	Bij het maken van dit recept dacht ik dat het zou mislukken maar niets bleek minder waar te zijn. De Sinaasappelkip in tomatensaus die vandaag op OMF staat is namelijk gruwelijk lekker #ohmyfoodness #nuonline #instafood
33	Gisteren stond er een knappe kraamtaart van Sab online. Om even lekker in die taartenflow te blijven: vandaag een Twix taart van mij (Viv)! #foodporn #ohmyfoodness #nuonline #instafood
34	Vandaag op OMF een super lekkere kraamtaart! Hiermee kun je bij iedereen aankomen in de kraamweek hoor. Verder deel ik vanmiddag om 14.00u voor de geïnteresseerden ook mijn bevallingsverhaal. (Emoticon) #ohmyfoodness #instafood #nuonline #kraamweek
35	Eigenlijk wil ik alleen mijn baby spammen maar aangezien ik had voorgenomen dit niet te doen, deel ik dit lekkere plaatje waarvan vandaag het recept op OMF staat! Viv maakte lasagne van courgette en aubergine met ricotta (Emoticon) #ohmyfoodness #nuonline #instafood
36	Yes! Die zon jongens! Die mag van mij eeuwig blijven schijnen. En dan eten we daar lekker deze salade bij, met quinoa, avocado en omeletreepjes. #ohmyfoodness #nuonline
37	Tijd voor een lekker soepje, want de bloemkool is weer in het seizoen! Dús maken we bloemkoolsoep, met een twist natuurlijk #ohmyfoodness #nuonline #bloemkool
38	Confession: ik heb totaal geen zin om te koken vandaag dus mijn lief zorgt vanavond voor lekkere broodjes <3 Mocht je wél zin hebben om de keuken in te duiken, deze pinda-kokoscurry staat vandaag op OMF! #ohmyfoodness #instafood #nuonline
39	Ja jongens, dit is toch wat we willen met dat prachtige zonnetje buiten? Verwen jezelf met deze Frambozen Eton Mess! Kan altijd. #ohmyfoodness #nuonline #etonmess #foodporn
40	Een dagje aan het werk vandaag want ach, anders zit je ook maar zo te wachten. Dit paasontbijtje zit nu in de oven (Emoticon) #ohmyfoodness #foodporn #paasontbijt #soononline #noggeenbabyinaantocht

41	Omdat het zondag is maar stiekem omdat het eigenlijk gewoon altijd kan. Deze appelkruimelbars staan vandaag op OMF! #ohmyfoodness #foodporn #instafood #nuonline
42	Ik weet dat het nog een beetje vroeg is maar mocht je al aan het nadenken zijn over het avondeten, overweeg dan de Tomatenrisotto met chorizo die vandaag op OMF staat. Gruwelijk lekker! #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
43	Een hartige filodeegtaart is wat mij betreft altijd een goed idee. Deze zit vol met zongedroogde tomaatjes en geitenkaas, recept staat nu online! #ohmyfoodness #nuonline #filodeegtaart
44	<b>Oh boy..</b> Wát een feest deze Frambozen Meringue's. En ook nog eens makkelijk om te maken! #nuonline #ohmyfoodness #meringues #foodporn #instafood
45	Het is dat ik voor vanavond al iets anders op de planning had staan want anders had ik sowieso deze Rigatoni pastaschotel met salami en champignons weer willen eten, zó lekker! Het recept staat vandaag op OMF. #ohmyfoodness #instafood #nuonline
46	<b>Yaaaaassss</b> , perfect zondagavondmaaltje: sushisalade met wakame. Wat eten jullie vanavond? #wewv #healthyfood #foodporn
47	Wel eens van Chimichanga's gehoord? Ik niet voor ik het verzoek kreeg eens een recept te delen. Dus ik ging op onderzoek uit en fabriceerde uiteindelijk dit lekkere maaltje. Het recept staat vandaag op OMF! #ohmyfoodness #instafood #nuonline
48	In plaats van een zwangerschapsupdate vertel ik je vandaag over de dingen die ik écht mis tijdens mijn zwangerschap. Waarop kan ik haast niet wachten het weer te eten na 9 maanden inhouden? Je leest het vandaag op OMF! #ohmyfoodness #cravings
49	Een goed gevulde omelet gaat er altijd wel in toch? Deze zit bomvol zoete aardappel en kun je prima naast bijvoorbeeld een salade eten. Recept staat nu online! #omelet #bijgerecht #zoeteaardappel #ohmyfoodness #nuonline
50	<b>Oi oi oi</b> , als je dit ziet dan krijg je toch spontaan zin om voor een tweede keer te ontbijten? Zó lekker deze chocolade banaancroissants! #nuonline #ohmyfoodness #croissants #banaan #chocolade
51	De keuken in om deze salade met stoofpeertjes, spekjes en geitenkaas te maken waarvoor ik vorig jaar al een video filmde met @cynthiapuntnl! (Emoticon) Wat eten jullie vandaag? #throwback #receptstaatopomf #wewv #ohmyfoodness #instafood
52	Na al het guilty pleasure geweld doen we het vandaag iets rustiger aan op OMF. Deze spinaziesalade met peer en granaatappel staat nu online! #ohmyfoodness #instafood #healthyfood #nuonline
53	<b>JA!</b> Tijd voor een heerlijke guilty pleasure op deze grijze dinsdag. We maakten kokosboterkoek, zo gemaakt en waarschijnlijk ook zo op. Recept staat nu online! #yum #kokos #boterkoek #nuonline #ohmyfoodness
54	Comfort food op deze druilerige dag #noedelsoep #wewv #instafood
55	Ik weet niet hoe het met jullie zit, maar op zondag denk ik altijd na over de eetplanning van aankomende week. Jij ook? Zet dan deze 'gebakken hutspot' even op je lijstje! Heel anders dan de normale stampot en zo, zo lekker! #ohmyfoodness #instafood #nuonline

56	Omdat het weekend is en je deze Pecan Pie cakerol eeeeeecht moet maken. <b>NOM!</b> Recept staat nu op OMF. #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
57	Deze ontbijtcake met bananen en blauwe bessen al gezien? Het recept staat nu online en is er eentje uit het boek van de dames van @_lovetitfood_ Hebben wij even voor jullie getest! #cookthebooks #ontbijt #cake #nuonline #ohmyfoodness
58	Zo goedemorgen! Deze kip saucijzenbroodjes uit de Airfryer zijn me toch een potje goed gelukt, ik had ze veel eerder moeten maken. Recept staat nu online! #kip #saucijzenbroodjes #airfryer #nuonline
59	Soms is het echt gewoon hartstikke tijd voor een lekkere lasagne. Dus wij maakten er eentje met veel chorizo en veel kaas. Recept staat nu online! #ohmyfoodness #lasagne #chorizo #kaas #nuonline
60	Een guilty pleasure en #foodporn alarm op de maandagochtend. Prima start van de week toch? Op OMF staat vandaag het recept voor deze gruwelijk lekkere brownietaart met chocolademousse online! #ohmyfoodness #instafood #nuonline
61	Het was alweer even geleden dat we een recept voor de slowcooker hadden gedeeld op OMF. Hoogste tijd dus! Ik maakte Jambalaya uit de slowcooker, zó lekker! Nu online! #ohmyfoodness #instafood
62	Omdat we graag een beetje feestelijk het weekend beginnen, staat er vandaag een Pink Processo Float online. Met frambozen en citroen sorbetijs! #nuonline #ohmyfoodness #weekend #feestje
63	Voor als je lastminute nog iets wilt maken voor je liefde. Op OMF delen we vandaag deze witte chocolade frambozen fudgetaart, <b>YES!</b> (Emoticon) #ohmyfoodness #foodporn #instafood #nuonline
64	Het is morgen Valentijnsdag en voor ons een goed excuus (al hebben we die natuurlijk niet echt nodig) om iets zoets te delen. Vandaag dus op OMF: Cookiebars met chocolade en marshmallows. #ohmyfoodness #nuonline #instafood #foodporn
65	#kevserky en ik gingen ‘lunchen’ bij @centralparkapeldoorn maar konden de stoofperencheesecake en Tony’s hot chocolate niet weerstaan (Emoticon) Dus dat werd de lunch. #qualitytime #sundays
66	Mocht je nog niets weten voor het avondeten, op OMF staan vandaag hele lekkere gehakt-feteburgertjes online. En die gaan heel goed samen met de Griekse aardappelschotel die ik volgende week al deelde! #ohmyfoodness #nuonline #dinnertime #instafood
67	Er staat vandaag een recept online voor Spicy Australian Pies, en die zijn me toch lekker!! #ohmyfoodness #australianpie #goodfood
68	Het artikel van vandaag al gezien op OMF? Ik deel wat foto’s van onze babymoon naar Las Vegas! Het lijkt alweer zolang geleden maar wauw, wat was het tof! #babymoon #omfinlasvegas #snapshotdiary #nuonline
69	Als je net als ik (Viv) gek bent op fijne salade, dan ga je deze variant met couscous ook heerlijk vinden. Met avocado en geroosterde kikkererwten, nu online! #goodfood #ohmyfoodness #couscous
70	Ik zeg maar niet hoe snel deze stroopkoeken op waren nadat ik ze had gebakken (Emoticon) Ik maakte ze met het recept van @rutgerbakt en oef, wat zijn ze lekker. De video (en het recept) staat vandaag op OMF! #foodporn #ohmyfoodness #instafood #nuonline

71	Er staat vandaag een bananenbrood 2.0 op OMF, met pure chocolade. En die is me toch lekker! #chocoladebananenbrood #chocolade #ohmyfoodness #goodfood
72	Woohoo, het is nog steeds mosselseizoen! En op OMF deel ik vandaag een v�t lekker recept voor Zeeuwse mosselen op Thaise wijze. Bovendien maak je kans op een Mossel Maaltijdbox met daarin alle ingrediënten voor dit recept. #ohmyfoodness #instafood #nuonline #sp
73	Lekker broodje op OMF vandaag! Ik maakte een pittige tonijnpanini met ananas. Zo lekker. #ohmyfoodness #instafood #nuonline
74	#sorrynotsorry #foodporn
75	Om jullie nog even te herinneren aan de lekkere en verantwoorde tussendoortjes die �ok op OMF staan, hebben we 5 favorietjes op een rij gezet! #nuonline #goodfood #kokos #banaan #haverhoutbrood
76	Dit super lekkere zoete aardappel maaltijdsoepje al gezien? Het recept staat vandaag op OMF! #ohmyfoodness #instafood #nuonline
77	In het kader van wist je datjes: wist je dat het 9 maanden per jaar mosselseizoen is en dat je dus nog steeds heerlijk Zeeuwse mosselen kunt eten? Deze Zeeuwse mosselen met een Spaanse twist staan vandaag op OMF! (Emoticon) #ohmyfoodness #instafood #nuonline #sp
78	Ik heb mezelf zojuist weer even weggedragen (Emoticon) #ohmyfoodness #foodporn #ikvertelnogevannietwathetis #inmeipasonline
79	Misschien heb je het even gemist maar laat vooral deze ontbijtcrumble met blauwe bessen niet aan je voorbij gaan! Het recept staat vandaag op OMF en die is te lekker om te missen. #ohmyfoodness #instafood #healthyfood #nuonline #sp
80	Onder het mom van ‘ik wil iets met granaatappel doen’ bakte ik een super lekkere vanillecake met roomkaasglazuur en granaatappelpitjes. Het recept staat vandaag op OMF! #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
81	Had je al een lunch bedacht? Mooi, heb ik hier voor je. Een easy peasy rijstsalade met geitenkaas en granaatappelpitjes. YUM! #nuonline #goodfood
82	<b>Gniffelt</b> #ohmyfoodness #foodporn #instafood
83	Op OMF staan vandaag 7 héle lekkere Foodhotspots in Amersfoort op een rij. Met onder andere de plek waar je deze gruwelijk lekkere taart kunt eten. #ohmyfoodness #hotspot #foodporn
84	Het mag dan wel januari zijn, maar lekker eten blijft natuurlijk hartstikke belangrijk. Daarom vandaag deze hartige cake; superlekker als bijgerecht vanavond of voor de lunch morgenmiddag! #nuonline #goodfood #cake
85	Vlaflip kende ik eigenlijk alleen maar uit de pakken van Campina. Schandalig natuurlijk, dus ik besloot zelf een winterse variant te maken met stoofpeertjes. Súper lekker. Het recept staat vandaag op OMF! #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
86	Ik ben lekker aan het snotteren dus vind het echt een dag voor soep. Op OMF staat vandaag een recept voor pompoensoep met zoete aardappel en kurkuma online. Stevig en lekker pittig. #ohmyfoodness #instafood #nuonline
87	Je zult ongetwijfeld al ontbeten hebben maar mocht je morgenochtend nou iets snels en gezonds willen hebben, op OMF staat vandaag een hele

	lekkere ontbijtshake met ananas en oergranen. In no-time gemaakt, goed vullend en heel lekker. Favorietje hier! #ohmyfoodness #healthyfood #nuonline #sp
88	Dit lekkertje al gezien? Het recept voor deze pastasalade met gerookte kip en yoghurt dressing staat nu op OMF. Heel fijn als je je goede voornemens nog steeds dapper volhoudt! #ohmyfoodness #healthyfood #instafood #nuonline
89	Terwijl ik zojuist een afgrijselijk lekkere brownietaart heb gemaakt (ja, recept komt nog), doen we het op OMF vandaag iets rustiger aan met gevulde zoete aardappels. Ook heel lekker! #ohmyfoodness #healthyfood #nuonline
90	Dit zijn toch echt wel de betere (gezonde!) ontbijtjes hoor (Emoticon) #soononline #ohmyfoodness #healthyfood
91	Mocht je nog niet weten wat te eten vanavond, @vivianvosnl weet raad! Haar honing-gemberkip uit de oven staat vandaag op OMF (Emoticon) #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline
92	Met de kou en gladheid buiten heb je het ultieme excuus te pakken om deze pompoen-vanillecheesecakebars te maken. Het recept staat vandaag op OMF! #ohmyfoodness #foodporn #instafood #nuonline
93	In Kirchberg in Tirol at ik (Viv) dit GODDELIJKE stuk gebak van schuim, biscuit en slagroom. De Kardinal. Jongens toch.. wát een genietierij was dat zeg. Wat ik nog meer in Kirchberg at kun je lezen in mijn 'Foodie in Kirchberg' artikel, staat nu online! #kirchberg #tirol #zoover #welovetirol #kardinal #konditoreilorenzoni
94	Mijn favorieten koeken allertijden, homemade. Ik stierf zojuist duizend doden van geluk (Emoticon) #stroopkoeken #foodporn #soononline #ohmyfoodness
95	Ja goedemiddag. In de serie 'oud&niew guilty pleasures' doen we vandaag de Salted Caramel Appelflappen. Recept staat nu online! #oudennieuw #guiltypleasure #goodfood #sorrynotsorry #saltedcaramel #appelflappen
96	Ontbijt'je' bij Cinnabon voor onze korte roadtrip naar Valley of Fire (Emoticon) #foodporn #alweer
97	<b>Oh my oh my oh my oh my</b> (Emoticon) Runderburger met mangochutney en rucola. Samen met Parmesan truffle fries. He-mels. #foodporntothemax #bucketlist #gordonramsay
98	CHAMPAGNE! Mag niet ontbreken met Oud&Nieuw dus wij maakten er deze superlekkere Sangria mee. Recept staat nu online! #champagne #sangria #oudejaarsavond #oud&nieuw #feest
99	En? Wat hebben jullie gegeten de afgelopen dagen? Hopelijk heeeel veel lekkers. Wij gaan lekker door met wat fijne inspiratie voor O&N. Vandaag staan er 10 superlekkere borrelhapjes online! #newyearseve #oudennieuw #goodfood #borrelhapjes
100	Jaaaaa FIJNE KERST iedereen! Hopelijk eten jullie deze dagen allemaal veel en lekker. Op OMF gaan we ondertussen verder met recepten voor Oud & Nieuw. Vivian trapt af met deze super lekkere mini oliebollen met chocoladesaus. #ohmyfoodness #instafood #foodporn #nuonline

Femme3	Miljuschkaw
1	Today it is a fishy day. Rode mul one of my favorites (Emoticon)
2	Je bent een lekker kippetje (Emoticon)
3	Een homemade groene rommelige curry met 3 maten aubergine, enoki, babycourgette gegrild, paksoi, koriander en zoetzure radijs/ui #groeneparty #ontgroening #nofilter #meatless
4	My asian pumpkinsoup
5	Geef wat kleur aan je dag met rainbow wortels. Even wat wist-je-datjes. Wist je dat de paarse nadat je ze gekookt hebt om kan toveren naar rood? Door ze simpelweg te besprenkelen met citroensap. Waarom eten we eigenlijk over het algemeen oranje wortelen? Omdat wij Hollanders zo goed zijn in het veredelen en het koningshuis met deze kleur op handen werd gedragen. Nationalisme pur sang. Have a nice day (Emoticon)
6	<b>Holy crêpe!</b>
7	Sunday funday overal alles etendag dus...
8	Happiness on a cone (Emoticon, Emoticon)
9	Saturday breakfast in bed
10	Schoonheid schuilt in kleine dingen (Emoticon)
11	Happy kingsday! Ik begin de dag met deze heerlijke ricotta pancakes (Emoticon)
12	Gewoon even lekker een rabarbercake de oven in knallen. Zondag bakdag.....
13	Zo een ochtend dat een simpele tosti niet volstaat....
14	Red velvet oreo cheesecake. Uit de oude doos gewoon omdat ie zo gruwelijk bad en lekker is. Link in bio (Emoticon)
15	Mocht je nou echt niet meer weten wat je na de pasen met al die overgebleven eieren moet. Dan kan je 1 van mijn vele gevulde eieren variaties maken. De recepten staan in mijn kookboek LEKKER(Emoticon, Emoticon)#devilledeggs #hetleveniseeneitje #1eiisgeenei2eiiseenhalfei3eiiseenpaasei
16	Ken je dat je zo een pareltje hebt ontdekt dat je het eigenlijk niet wilt delen? Dit is zo gruwelijk lekker. Dry aged eend. Nog nooit gegeten. Helemaal de bomb. Een volledige uitvinding van @jorisbijdendijk Ga dat proeven! #eteninmneendje #alleendjeszwemmeninhetwater #eindehysterischfanbericht
17	Paaspicknick in huis met de kids. Met de heerlijkste broden van @desemenzo In de 1 zitten Amarena kersen met spijs. De ander is een historisch lekkere krentenmik(Emoticon)
18	Fijne pasen allemaal! Boterschaap in de maak #moddervetweekend #boterstijl
19	Pasen is in aantocht. Vanavond vertel ik er meer over bij @rtlaltenight Het recept voor deze advocaat-cheesecake vind je via de link in mijn bio(Emoticon, Emoticon)
20	Ik neem nog ff een stukje van mijn salted caramel chocolate cheesecake. Precies zo een mond vol als de titel #tonycishisname #thefatterthebetter
21	Griekse yoghurt met gebakken rabarber, geroosterde haver met maplesyrup en zout, geraspte limoenschil en mierikswortel en nog een beetje granaatappelmelasse erover #nomnomnom #rabarberverslaving

22	1 van de weinige dingen in het leven die nooit teleurstelt. Supermakkelijk ijs van gecondenseerde melk, slagroom, vanille en most important RUM! #creamyissteamy #ikbeneensuikerklontje #rumpadapum
23	Vietnamese food is my favorite (Emoticon)
24	Een lepeltje vol avocadoliefde van @jaimievanheije (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)
25	Sunday=funday #sausapartgraag #hetlevenisalseenzakpatatuiteindelijkgaatieleeg #dekleineknapperigezijnhetlekkerst #thefatterthebetter
26	Zaterdagochtend deel 2. Soft scrambled eggs van ganzeneieren. Het leven is goed. Het is veel geler qua kleur omdat de eierdooiers van het ganzenei veel groter is #creamytothemax #deganzendag #1eiisgeenei2eiiseenhalfei3eiiseenpaasei
27	Goedemorgen! Paasbrood wat hou ik toch van je (Emoticon) #breakfastgoals #eieieiwezijnzoblij
28	Een tomatenparty met burrata op een te mooi bordje #westwing5jaar
29	Last night home cooked dinner @jorisbijdendijk Dit is een geitenbokje. En nu denk jij waarschijnlijk WHAAATTT?!! Maar het trieste feit is dat je voor je geitenkaas, melk en yoghurt, de geboorte van geitjes nodig hebt om de melkproductie op gang te krijgen. De vrouwtjes die geboren worden die geven melk. Maar de mannetjes niet en belanden op het bord. Helaas is geitenvlees nog niet zo populair in Nederland en worden ze levend vervoerd naar bv Italië om daar geslacht te worden. Dit is op zn allerminst een fijne trip. De smaak is als lam maar dan iets krachtiger. Ben je benieuwd maar durf je nog niet zelf ermee aan de slag te gaan? Leeg dan je spaarpot en boek met pasen een tafeltje bij het @rijksrestaurant Daar vervangen ze nl dit jaar het lam door het geitenbokje. Wie weet gaan we er dan massaal zelf mee koken en hoeven de bokjes niet meer op transport.
30	TAART TAART TAART!!! Het is feest want @martijn_krabbe is 25 jaar geworden! Dat moet gevierd worden met taart van @lifeofpieamsterdam (Emoticon, Emoticon)
31	Rendang for lunch. Gemaakt door de superchef @jerm1rozario (Emoticon)
32	Baked oatmeal met rood fruit for breakfast
33	WHITE CHOCOLATE STRAWBERRY CHEESECAKE. Ze werden samen 75 en er mocht absoluut niks van geit(enzuivel)in #vooruitmetdegeit Wie wil trouwens het recept?(Emoticon)
34	Goedemorgen! Een wentelteefje maar dan gevuld met nutella en marshmallows #turnaroundbitch
35	GRANOLA YOGHURT FRUIT ONTBIJTAAART. Ochtenden ik heb het er soms moeilijk mee. Een taartje maakt altijd alles beter. Met deze mag je ontbijten zonder schuldgevoel #hetleveniseenfeestjemaarjemoetzelfdeslingersophangen
36	Een soort van kaasfondue maar dan met karamel, pecannoten en camembert (Emoticon)
37	Low and slow beefribs op mn XLbakbeest @biggreenegg_nl Vannacht om 2 uur klaar. Ik begin altijd te laat op zondag. Hij staat op mn balkon naast de kinderfietsen en zandtafel. Iedereen heeft recht op speelgoed

	#totgrootongenoegevanmnburen #daaromnogmaartweekeergebruikt #lateralsikgrootbenhebikgeenburen #tmi
38	Het is altijd tijd voor oesters. Deze eet ik zo de andere bak ik in de pan totdat ze open gaan (Emoticon)
39	Het is international womansday. Treat yourself right met mijn marshmallow-fluf-brownie-caramel-taart. Link voor het recept in bio
40	Beet it! Geroosterde bietjes uit de oven met zachte geitenkaas en tijm(Emoticon)
41	Mijn classic waarmee het cheesecake hoofdstuk in mijn kookboek LEKKER mee begint
42	Roerei met miso, jalapeno, tomaat en koriander. Op het prachtige servies van @sergioherman @seraxbelgium dat ik pas gisteren op kantoor ontdekte terwijl het er al maanden stond(Emoticon) Merci!
43	Poeh deze bordjes pata negraf, burrata salade ga ik wel missen hoor met dit uitzicht
44	Bloemkoolsoep met veel knoflook en witte wijn #datisfijn
45	Krachtvoer
46	Lovehandles daarin moet je investeren. Dat varkentje was je het beste met @brandtenlevie Happy Valentine baby(Emoticon)
47	Uiensoep perfect voor dit weer. Tranen over mn wangen van het snijden. Extra cognac erin om het wat warmer te krijgen. En niet te vergeten; lekker veel voor weinig. Want wat kost een paar kilo uien nou?
48	Be Sweet. Valentine is coming!!! Het recept voor deze chocolade-courgette-cake staat in mijn kookboek LEKKER (Emoticon)
49	Its a passion! Deze cheesecake staat zeker in mn top3. Lekker fris door de passievruucht en daarnaast vol vet en romig door de standaard eigenschappen van een cheesecake. Eigenlijk is dit de omschrijving van hoe ik mensen het liefste ken(Emoticon)
50	Forever baking #erisweerouderavond #ofikietswildebakken #ikzouerbijnaeengeheimingrediëntinwillenstoppen #maryjane
51	De status in huize Witzenhausen
52	Porkbellybuns... Life is good at @dumdumpalace Helaas is de avondkaart nog vele malen interessanter dan de middagkaart. Dat vereist nog een keer terug te komen op een later tijdstip (Emoticon)
53	Recepten aan het testen. Konijn met cranberry, walnoot in de oven. Dit was het toetje ook een test. De brownie moest ik testen eigenlijk na het eten. Ik heb de wilskracht van een vaatdoek (Emoticon)
54	Griesmeelcake #blubzeidevis
55	Zo simpel maar zo lekker. Groene asperges insmeren met olijfolie. Knoflooktenen pletten eromheen leggen. 15 minuten of 220 graden in de oven en meteen aflussen met een eetlepel balsamico. Parmezaanse kaas eroverheen. Voila!
56	Sundays are for baking. Get dirty
57	With(Emoticon)Salade. Witlof, appel, granaatappel, geitenkaas en munt. Dressing van yoghurt en clementine
58	Meet my foodorgasme! Met banketbakkersroom gevulde bolus van @bijrobert Letterlijk kippenvel op mn armen als ik dit eet. Bezoek die man!

59	Kastanje-cheesecake perfect voor dit koude weer. Het recept staat in mn kookboek LEKKER (Emoticon, Emoticon)
60	Ontbijt op bed met gesuikerde amandelen, fruit en yoghurt. Life is sweet(Emoticon)
61	Het is hier een beestenboel. Griesmeelpudding met frambozensaus (Emoticon, Emoticon)
62	Mijn dochter zit NOG STEEDS in haar Sinterklaasperiode. Dus dit recept uit het Sinterklaasmagazine moest gemaakt worden. Broerlief is gelukkig niet te beroerd om te helpen (Emoticon)
63	The weather outside is frightful but my soup is so delightfull(Emoticon) Linzensoep met paprika, winterpeen en tomaat. Afgetopt met koriander, rode peper en Griekse yoghurt. Klaar in een ruim kwartiertje. Wie wil het recept? #wereldbonendag
64	Ik weet dat het eigenlijk echt niet meer kan. Maar hé ik ben net thuis dus ik eet nog even wat kerstchocolaatjes. Heb je nou ook chocolade over van de decembermaand. Maak er dan bv een lekkere brownie of chocomelk van. Deze komen trouwens van 1 van mijn favo winkeltjes. Het Snoepwinkeltje Spui 4 in Edma. Echt een bezoekje waard (Emoticon)
65	Touchdown! Im back bitches. Lowly and slowly. Oftewel geef me nog ff een week om aan de kou te wennen en mn jetlag te overwinnen. De eerste tompouce, panini prosciutto gorgonzola, chocolademuisjesflikken en warme choco met slag zitten er al weer in. Goede voornemens ik moest er maar s aan beginnen....
66	Banh Zeo in the makings. Kneiterknapperige rijstpannenkoekjes gevuld met tauge, ei en spek. Dit wikkel je dan in rijstvellen gevuld met sla, thaise basilicum, koriander en munt. Dit is echt mijn favorite dish so far #datblijfikzeggen #desmakenvliegenmeomdeoren #waarkanikditinnlkrijgen #ikvertrek
67	De meest malse octopus ever met een soort groene sambal. Life is good (Emoticon)
68	Relight my fire. Octopus op de bbq die vakkundig met een ventilator word opgestookt naast de weg met duizend scooters(Emoticon)
69	SugarCaneJuice anyone? Tot mijn verbazing is dit geperste suikerrietsap heerlijk zelfs een beetje lime-achtigs van smaak. Helemaal niet zo zoet als ik had verwacht (Emoticon)
70	I found the best Bahn mi in town!
71	Ik ben in Vietnam inmiddels keihard mn huiswerk aan het doen over de beste streetfood hier. Dit is absoluut het lekkerste wat ik in jaren heb gegeten. Een bouillon van krab met slippery noodles, kwarteleitje, garnaal, krabvlees, lever en groente. Door de Franse invloeden hier doen ze overal stokbrood bij. De adressen en mijn reacties zie je binnenkort in mn vlog (Emoticon)
72	Gezouten visjes op de bbq
73	My new favorite candy! Het is een soort hartig pannenkoekje waarop je suikerspin legt (dat volgens mij gesponnen is van kokossuiker) . De taalbarrière was weer s groot. Weet iemand wat het precies hoe het heet? Help a girl out!!
74	Van kop tot staart eten snappen ze wel in Thailand. Dit zijn eendenbekken diep fried. Ongelofelijk knapperig en lekker
75	Baby you're as cold as ice willing to sacrifice

76	De madeleines die op straat worden gebakken. Ze stoppen hier trouwens overal rozijnen in. In wafels, pannenkoeken, cakes.... moet er nog een beetje aan wennen
77	Kijk zo kan je ook madeleines maken maar dan op straat. <b>Fakkin</b> slim en handig
78	Rauwe garnalen met munt, peper, knoflook en tamarindedip. One of Thailand's treasures
79	Hoho merry xmas liefjes #melkuiteenkokosnoot #nognetnietmetmnbillenbloot #ikvoelmeeennognetnietgarekalkoen
80	Overal in Chinatown Bangkok verkopen ze van deze heerlijke granaatappelsapjes. De pitjes gaan in een soort gehaktmolen waardoor alleen het sap overblijft. Ik ben vooral onder de indruk van hoe ze de granaatappels als een bloem openen
81	Ik ben gek op brood. Deze man besmeert het met boter, bestrijkt ze met suiker en rooster ze op kolen. Automatisch fan van deze baas. Dus f een memoriepicture. Oh ja zie je die stick in mn handen? Ik ben voor het eerst aan vloggen. Pff best een uitdaging(Emoticon)
82	Hotdogs Thai Style in een soort van superknapperig pannenkoekje
83	Ik ben echt in the streetfoodcapital of the world! Met deze geroosterde pepers, sjalot en knoflook maken ze verse sambal op straat. Im in heaven(Emoticon)
84	Kersttaart alert! Check het hele recept op @linda.tv outfit @topvintage_boutique
85	Fresh fruit everywhere (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)
86	Ik ben in Bangkok bitchesssss!! Crockpot, gefrituurde vis, soepjes, eendenbekken en morning glory. Ik zit er nu al helemaal in(Emoticon)
87	Mijn liefde voor cheesecakes kreeg ik al op een jonge leeftijd. Mijn moeder had naast haar studie een soort taartenbedrijfje waar ze ook cheesecakes maakte. Dit is haar receptenboekje met mijn handje erin, die ik heb overgetrokken terwijl mn moeder aan het bakken was(Emoticon)
88	NoBakeSaltedCaramelChocolateCheesecake for breakfast. Recept staat in mn kookboek LEKKER
89	De traktatie van mijn zoon voor zijn 7jarige verjaardag. Suikervrije koekdrollen gemaakt door de enige echte @jolisa.dragatis deouwetaart
90	Prinsessenpannenkoeken voor ontbijt. De kleur komt van het bietensap. Lekker met stroop maar ook heerlijk met geitenkaas en koriander. Het recept staat in mn kookboek LEKKER
91	NoBakeOreoDoubleChocolateCheesecake super easy dessert! Perfect voor een stressvrije kerst en een huis zonder oven. Het recept staat in mn kookboek LEKKER. Link in bio (Emoticon)
92	Wentelteefjesshotel van oud brood en appel. Eigenlijk een soort van appeltaart. Off course uit mn kookboek LEKKER(Emoticon)
93	Een pastasalade die in een handomdraai klaar is. Het hele recept lees je terug op @vanmoedernatuur
94	Citroen meringue canelé cheesecake uit mijn boek LEKKER
95	Christmas is coming!! Weet jij al wat je gaat maken? Misschien wel deze soep van oerhollansche wintergroenten? Deze soep is supersimpel maar toch spectaculair. Ik leer je dit en andere gerechten de komende dagen maken op het allerhandekerstfesival. Zie ik jou daar? (Emoticon)

96	Rara wat ben ik aan het maken.....
97	Finally its happend to me
98	Nu in @jaimiemagazinenl deze kekke pizza kerstboompjes en andere simpele kinderkerstrecepten van mijn hand. EN OMG alsof het zo moet zijn staat er een uitgebreide spread in over cheesecakes! Daarnaast helpt dit nummer jou gewoon stressvrij qua keukentoestanden de kerst door (Emoticon)
99	NO BAKE CHOCOLATE PISTACHE ROSE PIE. Na vanavond kunnen we allemaal van onze chocoladeletters deze taart maken. Anders blijven ze maar liggen. Het recept staat in mn kookboek LEKKER.
100	Chocoladeglazuurtje over mn gebakken Tony Chocology salted caramel chocolate luxe cheesecake. Je vindt het recept in mn kookboek LEKKER

Femme4	Uitpaulineskeuken
1	Zou het nu eindelijk lente worden? Op mijn blog staat in ieder geval een heerlijk recept voor gebonden lente ui soep! Photo & styling @theinspirators.nl #springisloading #onepot
2	Bijna moederdag! En daarom deel ik vandaag deze aardbeien kwarktaart uit mijn boek Feel Good Food met jullie! #moederdag #treatyourmom Ph @goudse_fotografie
3	<b>Yes</b> van de eerste rabarber van het seizoen maakte ik een lekkere crumble. Het recept staat nu op de blog #rabarber #linkinbio
4	<b>Yes</b> er staat weer een lekkere weekendbite online. Heb jij wel eens blini's met gerookte zalm gegeten? Lekker hapje oom de vrijheid mee te vieren. #bevrijdingsdag #weekendbites
5	That's a whole lot of chocolate. @tonyschocolonely in de smaak Wit Wortel Walnoot. Better than carrotcake. #actieishelaasuitverkocht #tonychocolonely
6	Met dit recept voor tortilla's met kip en komkommer pickles solliciteerde @homecookingdept voor onze vacature! We waren meteen hooked! Je vindt het recept nu op de blog. #freshandeasy
7	Vandaag geen One Pot maar een One Bowl recept op de blog. Ik maakte deze chocolade boekweit granola speciaal voor mijn chocolover Maurits. <3 #nuonline #chocolatelover
8	Better than diamonds. Vind je ook niet?
9	Zoals beloofd! Vandaag staat mijn versie van de Pastéis de nata online. <b>Yum!</b> #lissabonfood
10	Ik was onderweg naar Frozen Yoghurt maar op eens leek softijs met spikkels mij een veel beter idee. #nootkeuzeskunnemaken #foodielife
11	Hangover? Deze tosti met brie, bacon en appel is je redding! Tag a friend die dit wel kan gebruiken. Het recept staat nu online. #hangovertosti
12	Mission accomplished #levedekoning
13	Happy kingsday allemaal! Is het al Cocktail O'Clock? Ik vind van wel. Vandaag mag dat! #sinaasappelmojito #nuonline #levedekoning
14	Jawel daar zijn ze dan! Klassieke asperges maar wel in een 2.0 jasje. #freshandeasy #nuonline
15	<b>Yes</b> er staat weer een One Pot recept online. Vandaag deel ik een groene couscous met veel kruiden en feta. #onepot #geenafwasdus

16	<b>Yes</b> het is bijna #Koningsdag Ik heb vandaag wat lekkers voor bij de koffie online gezet. Oranje donuts, yum!
17	Eat your veggies! Deze veggie pizza met courgette, artisjok en burrata staat nu op de blog. <b>Yum!</b>
18	<b>Oeh la la!</b> Het recept van de kaaskroketten die wij maakten bij het @bakeryinstitutenl staat nu op de blog! #weekendbites
19	Dol op reizen en het ontdekken van the local food? Dan is #Reishonger van mijn foodiefriend @ohmyfoodnessnl echt wat voor jou. Annika vertelt je er vandaag alles over op de blog. #review
20	Vandaag staat er weer een Fresh & Easy maaltje online. Deze quinoa met geroosterde wortel en venkel is lekker licht. #bikiniproof #freshandeasy
21	Heb jij ze al gehad? Binnenkort deel ik weer een receptje met het “witte goud” online. Stiekem houd ik er zelf helemaal niet zo van. #doemijdiegroenemaar
22	<b>Yes</b> we hebben een nieuwe rubriek op de blog! Vanaf vandaag kan je iedere dinsdag een “one pot” recept verwachten. Gerechten die je in één pan of kom kunt maken. Vandaag staat er een lekkere eenpans gnocchi met spinazie en citroensaus online. #onepot #lekkermakkelijk
23	But first coffee.. Geen plannen vandaag (luv it). Jullie wel?
24	Vrolijk Pasen allemaal. Er staat nog een lastminute paastip op de blog. Deze croissant broodpudding met lemoncurd en blauwe bessen is perfect voor overgebleven croissantjes. #happyeaster
25	Een eitje in een broodje! Wat ga jij maken voor Pasen?
26	Broodjes en eitjes in huis? Dan kan jij dit maken. Bekijk de hele video op mijn YouTube kanaal en vergeet je niet te abonneren. #easterisloading
27	En ook aan het toetje hebben we gedacht. Deze mini paastrifle met advocaatroom staat nu op de blog. #easterisloading
28	Vandaag weer een lekker kookdagje gehad met @theinspirators.nl We hebben 7 nieuwe dingen gemaakt. #soononline
29	From Australia with love.. Vandaag deelt Annika 10 recepten voor het paasontbijt op de blog. Waaronder deze hot cross buns. <b>Yum</b> #easterisloading
30	Ga jij een paasdiner organiseren? Dan is deze sinaasappelkip misschien wel wat voor jou. Het recept staat nu op de homepage. #easterisloading
31	Jawel onze vrienden van @tonyschocolonely hebben weer een nieuwe smaak: Melk Honeycomb Kardemom. Bij deze keur ik hem goed! #foodpost #tonyschocolonely
32	<b>Yes</b> de paasweek is begonnen hoor! Vandaag deel ik het recept voor een super fluffy soufflé met zalm. Benieuwd naar het geheime ingrediënt? Ga dan naar de link in mijn bio. #easterisloading
33	Gotta love granola! Er staan al verschillende recepten online. #feelgoodfood
34	Ben je nog op zoek naar een lekker recept voor Pasen? Stop, zoek niet verder! We hebben het lekkerste recept voor jullie. Dit brioche brood met framboos is perfect voor bij het paasontbijt, of de brunch. <b>Yum!</b> #herojamstudio #spon #paasrecepten #easterisloading
35	<b>Yes</b> weekend! We hebben weer een lekkere weekendbite voor jullie online gezet. Oreo Popcorn met extra chocola! Zo lekker! #weekendbites

36	Als je echt snel wilt eten, dan is couscous je redder in nood. Het staat binnen 15 minuten op tafel. Op de blog vind je diverse recepten met couscous, waaronder deze snelle versie. #freshandeasy
37	Annika vertelt jullie vandaag alles over welke groentes, wanneer in het seizoen zijn. Het aspergeseizoen staat voor de deur dus die kan je binnenkort overal verkrijgen. En radijsjes? Die zijn jaarrond uit Nederland te eten. #groenteseizoenskalender
38	Heb je wel eens munt aan je pesto toegevoegd? Aanradertje hoor!
39	Lente op je bord! Deze orrechiette met muntpesto en ricotta staat nu online. <b>Lekker!</b> #freshandeasy
40	Vandaag delen we op veler verzoek een weekmenu op de blog. Wist je dat je in onze App ook zelf weekmenu's kunt samenstellen? Te vinden onder Favorieten. #uitpaulineskeukenapp
41	<b>Yes</b> vandaag deel ik weer een #groenemaandag recept met jullie. Ik heb Indiase dahl gemaakt uit de @helloworldfreshnl Veggiebox. So good!
42	Ik was vandaag bij het #greenhousefestival van @letitgrow_org en dat was te gek! Zo tof om deze groene start ups samen te zien. En daarna ging ik nog even naar de #sundaymarket Ook altijd leuk! Zie mijn stories voor meer beelden. #lovelysunday
43	Dit lijkt zo van de patissier te komen. In werkelijkheid maak je deze citroen meringue cake heel gemakkelijk zelf. Echt! #easterisloading
44	<b>Mmm</b> taartje gekregen van @meneerfrans Als je in de buurt bent moet je daar echt even naartoe gaan. Ze hebben nl een #ikkannietkiezen kaart met flammkuchen, kaasfondue in brood en broodjes avocado met kip en truffelmayo. #hotspot #haarlem
45	Lekker tapas avondje voor de boeg? Maak eens patatas bravas van zoete aardappel. <b>So good!</b> #weekendbites #haveagoodone Photo & Styling -> @theinspirators.nl
46	Ik at net een frietje speciaal, een kroket en een kaassoufflé en stiekem wil ik meer... Ook dat is mijn #foodieeven #teamsnack
47	Classic maar dan in een nieuw jasje! Deze gevulde eitjes met avocado staan nu online. #easterisloading #feelgoodfood
48	En heb je de courgetteburger al geprobeerd? Hij is de moeite waard hoor. Het recept staat op de homepage in de app en op mijn blog.
49	@theinspirators.nl en ik volgden een superleuke hartige workshop bij het @bakeryinstitutenl in Zaandam. Onder leiding van @heilooahans Annika haar uitgebreide verslag staat nu online. #bakeryinstitute #linkinbio
50	De schnitzel is back! Vandaag laat ik je zien hoe makkelijk het is om zelf een kipschnitzel te maken. Nu online. #schnitzel #oldskool
51	Dit recept voor lamsrack met dukkah ontwikkelden Annika en ik voor Smult magazine. Het ligt nu in de winkels.
52	<b>Yes</b> het is weer Groene Maandag! En vandaag ga ik het hebben over de verschillen tussen mannen en vrouwen. Wat denk jij heeft de gemiddelde man liever een biertje of een stukje vlees? Plus ik deel het recept voor deze courgetteburger met halloumi. Dudefood maar dan vega. #groenemaandag #spon #linkinbio
53	Er staat weer een lekker bakreceptje op de blog! Alhoewel bij deze chocolade gepofte rijstkoekjes komt geen oven aan te pas. Lekker makkelijk! PS er zit ook pindakaas in.. <b>Yum!</b>
54	Zo lekker dit! Deze geitenkaasfondue staat nu op de blog. #cheeselover

55	Vandaag staat er een lekkere geitenkaasfondue online. So good! Bekijk de hele video op mijn YouTube kanaal <a href="https://www.youtube.com/uitpaulineskeuken">youtube.com/uitpaulineskeuken</a>
56	Het is vandaag #nationalepannenkoekendag Op de blog staat 10 toppers die wat mij betreft iedere dag wel kunnen. #iederedagpannenkoekendag
57	Wij luiden alvast het weekend in. Deze romesco dip is heerlijk om je broodje of een stukje groente in te dippen. Het recept staat nu online. #weekendbites
58	Zodra het zonnetje schijnt gaat mijn ijsradar meteen aan. Ik ga deze peanutbutter popsicles maar heel snel weer eens maken. Recept staat in mijn boek Feel Good Food. #popsicle #peanutbutter #feelgoodfood
59	Vandaag staat er weer eens een visje op het menu. Ik maakte Skrei (trek kabeljauw) met Chermoula. Dat is een lekkere kruidenblend van peterselie en komijn. Ken je het? #nuonline #freshandeasy
60	<b>Yes</b> vandaag staat ons Foodie in Lissabon artikel online. @theinspirators.nl en ik waren er slechts 1,5 dag maar hebben toch heel veel gezien en gegeten. #foodinlissabon
61	De lente is begonnen! Al is daar vrij weinig van te merken. Ik kan niet wachten tot ik mijn verse kruiden weer kan poten. #springisloading #nietinhaarlem
62	<b>Yes</b> het is weer Groene Maandag! Vandaag deel ik het recept voor een heerlijke vega bloemkool curry met kikkererwten. <b>So Good!</b> WIN Heb jij ook een lekker vega recept? Deel het dan op social met de #groenemaandag en maak kans op een gesigneerd exemplaar van mijn boek Feel Good Food en andere te gekke prijzen. #groenemaandag #spon @hellofreshnl
63	<b>Oh yes</b> dit is lekker! Salted Caramel brownies. Het recept staat nu online. #saltedcaramel #brownies
64	<b>Yes</b> Heineken bakt brood! Je kunt dit borrelbrood voor 2 euro kopen in de tijdelijke Pop Up Bakery in Amsterdam. Lees er alles over op de blog. Ook deel ik mijn 4 andere bijzondere bakkerijen in Europa. Wat is jouw favo bakkerij in Nederland of in het buitenland? #heinekenbakery #spon #linkinbio
65	Zin in wat lekkers bij het ontbijt? Maak dan deze Dutch Baby. Dat is een mega fluffy pannenkoek uit de oven. Extra lekker met blauwe bessen compote. #dutchbaby #nuonline
66	Ik heb vandaag een superleuke workshop gevolgd bij het @bakeryinstitutenl We hebben kroketten, saucijzenbroodjes en quiches gemaakt. Bekijk mijn stories voor live beelden. #bakeryinstitute
67	Zin in wat lekkers? Deze mini calzones met ricotta en ham staat nu online. #weekendbites
68	Ik denk dat ik deze Patéis de Nata maar heel rap na moet maken. Agree? #soononline
69	Wat koop jij bij de Toko? Annika heeft net een artikel online gezet over wat je daar allemaal wel niet kunt vinden. #toko #datisveel
70	Zelf amandelmelk maken is super easy. Heb jij dit al eens geprobeerd? Het recept staat op de blog. #diy #almondmilk

71	Het is dan wel geen maandag maar er staat vandaag wederom een lekker veggie recept online. Ik maakte freekeh met pompoen en hüttenkase. Link in bio. #freshandeasy #groenemaandag #eatyourveggies PS vergeet niet te stemmen vandaag!
72	In Lissabon vind je heel veel winkels met vis in blik. En dat smaakt fantastisch. Binnenkort deel ik een uitgebreid fotoverslag met jullie. #foodieinlissabon
73	Jawel het eerste ijsje van het jaar is een feit! Ik had getoaste kokos en passievrucht. <b>Zo lekker!</b> #foodieinlissabon #santiniicecream
74	<b>Yes!</b> Het is vandaag Groene Maandag! Kies eens wat vaker voor groente. Ik ben de trots ambassadeur van #groenemaandag en ga jullie de komende weken voorzien van heel veel veggie inspiratie. Deze aubergine lasagne met ricotta staat nu online. Doe je ook mee? Deel je favo vega recepten op social media met de #groenemaandag en maak kans op te gekke prijzen. Waaronder 10 x mijn boek Feel Good Food. Link in bio. @hellofreshnl #spon #eatyourveggies #twin
75	Ik zit in een crème brûlée fase. Jij ook? Bekijk dan even mijn recept op de blog! <b>So good!</b> PS ik ga zo met @theinspirators.nl het vliegtuig in naar Lissabon. Gelukkig schijnt de zon hier ook.
76	Deze falafel van doperwten is @theinspirators.nl haar favo recept uit ons boek. Ph @goudse fotografie #feelgoodfood
77	<b>Yes</b> er staat weer een leuke DIY video online. Deze keer maak ik zelf amandelmelk. Supermakkelijk en heel erg lekker! Bekijk de hele video op youtube.com/uitpaulineskeuken en vergeet je niet te abonneren. #diy #almondmilk #foodvideo
78	Ik was op het @amsterdamcoffeefestival Dat was wederom te gek! Mocht je net als ik een enorme coffelover zijn en dit weekend nog geen planne hebben. Dan kan ik het je zeker aanraden. #westergasfabriek
79	Weekend is loading! <b>Yes.</b> Deze veggie tempura staat nu online. Perfecte bite voor bij een glaasje wit! Fijn weekend allemaal. #weekendbites
80	Tag a friend met wie jij deze burger wil happen? Het recept voor deze Asian Chicken burger staat nu online. #burger #instafood
81	Pancakes for breakfast? Was het maar zo'n feest. Deze lemon poppyseed pancakes staan in mijn boek Feel Good Food. Heb jij hem al? #feelgoodfood #pancakes
82	Ik heb weer eens wat lekkers gemaakt met mijn oranje vriend. Het recept staat nu online. #sweetpotato #f52grams #healthyfood PS bekijk ook mijn #instastories voor een hele coole Sneak Peek
83	Ik zei het al, ik ben #teamkoffie Als ik thee drink is het vooral verse citroen gemberthee.
84	Ik ben net thuis van een dagje #Trademart in Utrecht. Daar ontmoette ik @chove.open.share Laura maakt alle chocolade zelf, volgens Grieks recept. <b>Superlekker!</b> Kijk op chove.com voor de verkooppunten. Welke zou jij kiezen? #iknamdegrootste #offcourse
85	Coffe or Tea? Zeg het maar. Ik ben #teamkoffie
86	Wanna bake? Deze hazelnootschuimtaart staat nu op de blog. Ga jij nog iets bakken vandaag?
87	Omdat mijn drang naar de lente na Barcelona alleen maar groter is geworden, hebben Annika en ik een tripje naar Lissabon geboekt. Als je tips hebt let me know. #ditwasinbarca #brunchandcake

88	In Stockholm at ik de echte Zweedse balletjes. En die moest ik thuis natuurlijk namaken. Het recept staat nu online. Photo & Styling #theinspirators.nl #kotbullar #f52grams #feedfeed
89	Ben jij een blauwe kaas lover or hater? In het eerste geval moet je even op de blog kijken. Annika heeft net zoete aardappel crostini's met gorgonzola online gezet. Team hate? Met geitenkaas of roomkaas is het ook lekker. #weekendbites #feedfeed #f52grams
90	Beautylovers hebben een nagellak stash, fashionista's een schoenen stash en foodies een specerijen stash. Benieuwd naar mijn verzameling? Bekijk dan de nieuwste video op mijn YouTube kanaal. Youtube.com/uitpaulineskeuken #spices
91	Stiekem vond ik de Boqueria een beetje tegenvallen. Te druk en te toeristisch. In el borne zit een leukere mercado volgens Annika (Santa Catarina) maar die was helaas gesloten op zondag. #laboqueria #foodieinbarcelona
92	Ik beloof hierbij plechtig dat deze zuurkoolpastei de laatste winterse maaltijd van het seizoen is. Die lente moet je afdwingen he? #nuonline #linkinbio
93	Mijn Foodie in Barcelona verslag komt maandag online. Maar zet de Praktik bakery alvast maar op je lijstje. Een hotel en bakkerij ineen. #hadikeerdermoetenweten #praktikbakery
94	Bietjes! Vroeger moest ik er niks van hebben. Maar zo geroosterd in Balsamico vind ik ze te gek! Het recept staat nu op de blog. #healthyfood #beetroot
95	“Wil je bakpapier gebruiken om een taartvorm te bekleden? Vorm er een prop van. Maak deze nat onder de kraan en vouw het voorzichtig uit. Op deze manier is bakpapier goed vormbaar en kan je er gemakkelijk een vorm mee bekleden.” Deze en nog 19 andere kooktips vind je nu op de blog. #kooktips #pistachios
96	Dit was mijn 5 <sup>e</sup> keer in Barcelona en wederom vond ik het awesome. Nu weer terug naar AMS. Dit ontbijtje at ik gisteren bij het Alsur café. <b>Yum!</b> #foodieinbarcelona #avocadoandwaffle
97	Zin om iets te bakken vandaag? Deze Twix koekjes staat nu online. So good! #twixcookies #f52grams #feedfeed
98	<b>Yes</b> het eerste terrasje van 2017 is een feit. #foodieinbarcelona #barlobo
99	Zin in een lekker hapje? Annika maakte deze Griekse tiropita's (kaasflapjes). Het recept staat nu online. #weekendbites
100	Can't live without... Waar kan jij foodwise echt niet zonder in je leven?

Femme5	Francescakookt
1	Short rib met gemengde bonen, mango, gember en peper. Van @laspalmas010 bij @hakgroenten, feest (Emoticon) #francescaontdekt @bonenerbij
2	Vega bami met kousenband! Recept staat nu voor jullie op de homepage (Emoticon) #francescakookt #bami #kanookmetkip #ofvegakip #kijkzelfmaareven
3	Morgen verschijnt het eerste ebook van Francesca Kookt! Met klassiekers van de site, maar ook een aantal nieuwe recepten zoals deze

	bavette wrap (Emoticon) In mijn Instastory is nu een sneak peek te zien (Emoticon) #francescakookt #francescakooktal5jaar
4	Proosten hoeft echt niet altijd met alcohol, maak bijvoorbeeld eens een van deze zalige alcoholvrije cocktails op basis van vruchtensap: een mimosa met ginger ale, virgin pina colada of een sangria die je zelfs bij je ontbijt kunt drinken (Emoticon) Recepten vind je op de site, voor het gemak staat de link nu in mijn bio. Cheers! #franscescakookt #alcoholvrij #vruchtensap #spon
5	Aangezien ik er na de vakantie altijd weer moet inkomen qua 'time management' heb ik een weekmenu met allemaal makkelijke gerechten voor jullie gemaakt. En ook nog bewust en lekker, dus #winwinwin (Emoticon) Het hele menu voor volgende week staat nu op de homepage. #franscescakookt #weekmenu
6	<b>Oeps</b> , vergeet jullie helemaal te vertellen dat het recept voor deze kippendijen in mosterdsaus met aardappel en broccoli op de homepage staat! Krijg je als je middagdutje tot in de avond duurt (Emoticon) #franscescakookt #teamkippendijen #nog2dagenvakantie #voelmeeindelijkweerwatbeter
7	Tip voor de laatste dagen van de vakantie: maak een van deze pizzasnacks met de kids! Of maak ze gewoon allemaal, ik zou het wel weten (Emoticon) Je maakt ook nog kans op deelname aan een exclusieve kookworkshop die @rutgerbakt in juni zal gaan geven samen met @tantefannydegen! Meer info over de workshop en de recepten vind je nu op de homepage (Emoticon) #franscescakookt #pizza #spon #tantefanny #meivakantie #tantefannyestafette
8	Terwijl wij naar de tropische Ardennen rijden, waar het zeikt van de regen (Emoticon), heb ik voor jullie een tropische kwarkcake met ananas en papaja op de homepage staan, yum! #franscescakookt #kwarkcake #binnenzwembadwacht #doeiregen
9	Terwijl ik snotverkouden in bed lig, staat er voor jullie een heerlijk nieuw recept op de homepage (Emoticon) Soms ontstaan de lekkerste gerechten puur door het opmaken van restjes. Zo kwam ook deze lasagne met zoete aardappel en courgette tot stand in de keuken van Dominique en het is gelijk een blijvertje geworden!
10	Mopperend begon ik met calorieën tellen, maar hield het toch vol. Hoe is het nu een paar weken later? Je leest er alles over in mijn tweede #PersonalBodyPlan eetdagboek wat nu op de homepage staat (Emoticon) #franscescaontdekt @personalbodyplan #franscescapbp #fitfoodmom
11	Het #weekmenu staat weer klaar voor jullie! Nu op de homepage (Emoticon) #franscescakookt
12	Vietnamees afgehaald bij #VietHong in Den Haag vandaag... <b>zalig!</b> #franscescaontdekt #denhaag #weimarstraat
13	Het was Jessej die mij inspireerde om deze cajun kipburgers te maken. Hij wilde burgers van kipgehakt met lekkere groene dingen (kruiden) en, heel belangrijk, ketchup. Waanzinnig lekker werden ze! Het recept staat nu voor jullie op de homepage (Emoticon) #franscescakookt #kipburgers #ikkanbinnenkortmetpensioen @jadventurer
14	Fijne Koningsdag allemaal! Wij slaan de oranje festiviteiten een jaartje over en gaan vanmiddag met alle neefjes en nichtjes naar de film (Boss Baby!). Eten doen we daarna in het Haagse Chinatown, dat wordt dus

	een heerlijk dagje (Emoticon) Wat hebben jullie voor (Emoticon) plannen? (Emoticon) #koningsdag #chillenalseenkoning
15	Deze brioche gevuld met worst en pistache at @deedy_licious gisteravond bij #RestaurantAuxLyonnais, een van de restaurants van @alainducasse in Parijs. Meer van haar bistronomie avonturen kun je nu weer zien in mijn Instastory (Emoticon) #francescareist #FranceFR #yummysparis #bistronomie2017 @frankrijkfans
16	Deze soezen gevuld met sinaasappelroom staat nu voor jullie op de homepage! Heerlijk zoete en frisse verwennerij voor #Koningsdag (Emoticon) #francescakookt met een beetje hulp van @rutgerbakt (Emoticon)
17	Cocktails op dinsdag bij @le153 in Parijs. Daar gaat mevrouw @deedy_licious hele mooie foto's van maken (Emoticon) #francescareist #FranceFR #bistronomie2017 @frankrijkfans #yummysparis
18	Nog geen idee wat je wilt eten vanavond? Check dan even de homepage waar nu het recept voor deze vega gnocchi met spinazie en zongedroogde tomaat staat (Emoticon) #francescakookt #gnocchi #vegamaandag
19	Kijk, zij zijn ook blij! (Emoticon) #francescakookt #arrozdemarisco
20	<b>Ohhhh</b> , waarom heb ik zo lang gewacht met het opnieuw maken van mijn Portugese rijstschotel? Dit is echt té lekker (Emoticon) Deze keer gevuld met garnalen, kokkels en zwaardvis. Recept staat al op de site, binnenkort met nieuwe foto's (Emoticon) #francescakookt #arrozdemarisco
21	Breakfast is served (Emoticon) #francescakookt #vandiezondagochtenddingen
22	Een weekmenu boordevol inspiratie voor de meivakantie staat nu voor jullie klaar op de homepage (Emoticon) #francescakookt #weekmenu #meivakantie #tweewekenuitslapen #alsdebabymeewerkt
23	Weekendddd! Geniet ervan, lieve allemaal (Emoticon) #jaditstaatnuoptafel #ennogveelmeerlekkers #francescakookt
24	Krab wordt vaak van ver gehaald terwijl we dicht bij huis onze eigen Noordzeekrab kunnen vinden. Tijd om eens aandacht hieraan te besteden, vond Dominique. Vandaag staat aflevering 1 van de special online waarin je leert hoe je een krab in z'n geheel bereidt en we delen het eerste recept voor krabpoten met cajundip. Volgende week gaan we weer verder! Met het recept van zelfgemaakte krabsalade (Emoticon) #francescakookt #Noordzeekrab
25	Ik ben helemaal in m'n gnocchi vandaag (Emoticon) #francescakookt
26	Wie denkt dat je veel eet op een kookdag heeft het mis. Dit was mijn ontbijt, om 14.00 uur 's middags (Emoticon). Het recept van deze granola is trouwens al op de blog te vinden #francescakookt #ikhaalhetstrakswelin
27	Vandaag en morgen gaan we keihard koken voor een nieuw project. Nog 5 minuten rust voordat de madness begint (Emoticon) #francescakookt
28	Wat zijn ze mooi, de nieuwe verpakkingen van de @bartsfishtales sardines! En met de inhoud is ook niets mis, ik ben fan (Emoticon) #francescaontdekt #fishtales #tekoopbijalbertheijn #foodpost
29	Zijn jullie ook zo dol op soep? Dominique wel en zij kan er elk seizoen van genieten. Vandaag deelt ze op de homepage haar recept voor preisoep. Deze is heel eenvoudig om te maken en smaakt zalig in

	combinatie met makreel (Emoticon) #francescakookt #preisoep #teamsoep
30	Gravad lax met gin, succesje hoor (Emoticon) #francescakookt #gravadlax #evengeduldmaardenhebjookwat #receptkrijgenjullienog
31	Na 3 dagen PBP-verlof pak ik vanaf morgen de draad weer op. Het nieuwe #weekmenu op de homepage gaat zeker helpen om weer wat rust aan te brengen in je eetpatroon (Emoticon) #francescakookt #driedagenbrownieseten #lekkerjoh #francescapbp #fitfoodmom
32	Paasbrunchen met mijn schatjes. Nu alleen nog even wachten tot ze uit bed komen (Emoticon) #heledagdoorpassen #brunchenkanookindemiddag
33	Pasen, deel 2. Ik ga ontbijten met deze paaseitjes brownies met pecannoten en karamel. En jullie? (Emoticon) #francescakookt #heledagdoorpassen #tweedepaasdag Geïnspireerd op het recept van @laurasbakery (Emoticon)
34	Paasbrunch perikelen (Emoticon) #Pasen #francescakookt #heledagdoorpassen
35	Fijne Pasen, lieve allemaal! Wij beginnen de dag met koffie en hot cross buns, in bed (Emoticon) En morgen ga ik deze zalige croissantpudding met blauwe bessen en pecannoten nog een keer maken. Het recept staat nu voor jullie op de homepage (Emoticon) #francescakookt #heledagdoorpassen #paasrecepten #fijnepasen
36	Eén kind slaapt, de andere is uit logeren en alle boodschappen zijn in huis. Wij, de grote mensen, hebben onze joggingbroek aangetrokken en genieten van een zaterdag die voelt als een 48-urige zondag. Dit soort momenten zijn goud waard (Emoticon) #francescageniet #heledagdoorpassen #jawijdoenalsofhetalpasenis
37	De voorbereidingen voor Pasen gaan prima hier (Emoticon) Wat zijn jullie aan het brouwen? #francescakookt #heledagdoorpassen
38	Eten bij @dertienrdam: we beginnen met een paté van gans met pruimensaus en witte asperges met pinda en dressing van amsoi. Prachtige gerechten (Emoticon) #dertienrotterdam #francescaontdekt #rotterdam #genietenmetmijnliefde
39	Het laatste paasrecept staat online! Gevulde eitjes met kerriemayonaise en pijnboompitten en een versie met avocado crème en krokante pancetta. Die zijn me toch lekker (Emoticon) #francescakookt #heledagdoorpassen #paasrecepten
40	Kijk nou toch wat een beauties! Gelijk een nieuwe batch kruiden ingeslagen voor in de tuin (Emoticon) @bloemenwinkelbossenwaard #francescaontdekt #zoetermeer
41	Welke sapcocktail kies jij voor het paasontbijt? Ik heb een virgin pina colada, ontbijt sangria en mimosa met ginger ale in de aanbieding! Die smaken trouwens ook heel goed als het geen Pasen is (Emoticon) De recepten vind je nu op de homepage en (Emoticon) voor meer foto's (Emoticon) #francescakookt #francescadrinkt #sappigefeiten #spon #alcoholvrij #paasrecepten
42	Soto van Bassy Goreng, omdat ik helemaal klaar ben met deze dag #francescakooktniet #indeanderezakzitsatekambing #indosnacks
43	Scrambled eggs, maar dan zoet! Ik vond het een zalige ontdekking en in het nieuwe recept op de homepage vertel ik hoe je het kunt maken voor

	het paasontbijt (Emoticon, Emoticon) #francescakooft #paasontbijt #spon @plussupermarkt #scrambledeggs #paasrecepten
44	Hadden jullie het recept van deze enchiladas met kip en paprikasaus al gespot op de site? Aanradertje hoor! Je bent er zo mee klaar en kinderen vinden het geweldig. Sterker nog, mijn kind heeft het bedacht (Emoticon) Link naar het recept in bio en meld je dan gelijk aan als mijn bloginsider. Wie weet kom ik dan bij jou thuis proeven (Emoticon) #francescakooft #verrasmettexmex #enchiladas #spon @santamarianederland
45	Bavette en entrecote over van de barbecue gisteren. Prima verhaal (Emoticon) #francescakooft #danmaarwelvleesopmaandag
46	Deze hartige paasbroodjes met kaas en verse kruiden kan echt iedereen maken, beloofd! Het recept staat nu voor jullie op de homepage (Emoticon) #heledagdoorpasen: serveer ze bij het paasontbijt of de – brunch. Lekker met gezouten roomboter! Ook heerlijk bij een kop soep tijdens de lunch. #francescakooft #paasrecepten #paasbroodjes
47	Eindelijk tijd voor het ontbijt (Emoticon) Moederen en werken in één huis kan soms best uitdagend zijn. Het enige wat je kan doen is jezelf eraan overgeven, zorgen dat je baby happy is, soms pas ontbijten om half 11 (yep, nu dus) en daarna op goed geluk je laptop openklappen in de hoop dat de wereld ook zonder jou heeft doorgedraaid. En weet je, meestal is dat ook het geval (Emoticon) Zayne slaapt, Noah Gundersen klinkt door de boxen en ik heb kwark, granola, bevroren kersen en pure hagelslag in mijn bakje. Fijne week, lieve allemaal! #francescakooft #fitofoodmom #francescapbp #ookopmaandaghangikslingersop
48	Wil je kip eten met Pasen? Denk dan een aan het Hollands leghaantje. Weet je zeker dat je een goed verhaal hebt aan tafel (Emoticon) Het recept van dit leghaantje met kruidenrub, zoete aardappel en venkel vinden jullie nu op de homepage. Ook vertel ik meer over het leghaantje en waarom we die vaker zouden moeten, of eigenlijk willen, eten. #francescakooft #hollandsleghaantje #teamleghaantje #heledagdoorpasen #paasrecepten
49	Vlak voordat @dominique_michiels het vliegtuig instapte, bakte ze voor jullie nog deze zalige cakerol met frambozen en yoghurtroom (Emoticon) Ideetje voor Pasen? Het recept staat nu voor jullie klaar op de homepage! #francescakooft #cakerol #paasrecepten #heledagdoorpasen
50	Meer dan prima middag in huize kooft #francescakooft #kokkels voor @lekkeretenmetlinda en haar (Emoticon)
51	<b>Yes</b> , mijn eerste weekmenu sinds hele lange tijd...ik kan het nog! (Emoticon) Alles waar ik zin in had, heb ik erin gestopt. Denk aan asperges, risotto, broodjes falafel, raapstelen en natuurlijk ook iets zoets. Staat voor jullie klaar op de homepage, geniet ervan! #francescakooft #weekmenu
52	Nieuw recept testen met links terwijl ik met rechts de baby te eten geef (Emoticon) #doenwegewoon #multitaskenvoorgevorderden
53	We gaan weer lekkerr (Emoticon) @littlevrestaurants #francescaontdekt #littlevdenhaag #datelunchmetmijnschatje
54	Extreem romig maar niet zo dijk als pudding, subtiel fris door de citroen en zalig in combinatie met zelfgemaakte rabarber compote. Ik heb het over lemon posset en dat wordt misschien wel jouw favoriete dessert

	voor Pasen (Emoticon) Recept staat nu op de homepage! #francescakookt #lemonposset #paasrecepten #rabarber #heledagdoorpasen
55	Back to normal na het Franse eetgeweld van gisteravond. Biefstuk, paprika, knoflook, oestersaus, zwarte rijst en bladspinazie. Fijn bordje (Emoticon) #francescakookt #francescapbp #fitfoodmom
56	Ik bakte de brosse zebraspritsen van Annemarie uit het @heelhollandbakt kookboek en nu ben ik blij. <b>Ja</b> , jullie het recept en <b>ja</b> , ze zijn groter dan normaal (Emoticon) #francescakookt #heelhollandbaktmetannemarie
57	Weer aan het werk, ik heb er schik in. Oh wacht, dit is geen werk (Emoticon, Emoticon) @moniquevanloon
58	Frans feestje bij @cafecaron met @moniquevanloon, @brendakookt en @liefdevoorlekkers Ik kan hier wel aan wennen (Emoticon) #francescaontdekt #cafecaron
59	Huzarensalade, wij kunnen er geen genoeg van krijgen. Speciaal voor Pasen maakten we deze vegetarische versie met rode biet en verse kruiden (Emoticon) Het recept staat nu voor jullie klaar op de homepage! #heledagdoorpasen: serveer de huzarensalade op een mooie schaal tijdens de brunch en eet de restjes de volgende dag met een broodje tijdens de lunch. Ook kun je er een voorgerecht van maken (i.c.m. gerookte zalm) tijdens het diner of serveren als bijgerecht #francescakookt #huzarensalade #paasrecepten
60	Geen beter recept dan deze makkelijk te bereiden tiramisu met lemon curd en pistache om onze paasspecial mee af te trappen! Voor de laagjes heb ik een bijzonder ingrediënt gebruikt en dat pakte verrassend goed uit, al zeg ik het zelf (Emoticon) Het recept staat nu voor jullie klaar op de homepage, inclusief een leuke winactie voor Pasen #francescakookt #paasrecepten #spon #haust
61	Alvast een sneak peek van een aantal paasrecepten die jullie de komende 2 weken van ons gaan krijgen! Swipe naar (Emoticon) om meer te zien. Vanaf morgen gaan we los (Emoticon) #francescakookt #heledagdoorpasen #paasrecepten
62	Nu online op de homepage: alles over mijn motivatie om met @personalbodyplan te starten + mijn eetdagboek van de eerste week. En weet je wat... ik ben reuze happy (Emoticon) Deze #fitfoodmom voelt zich energiek, eet waanzinnig lekker, heeft rust in haar hoofd en is al 3 kg kwijt (Emoticon) #francescakookt #francescapbp #eigenlijkmagikpasvolgendeweekwegen (Emoticon)
63	Ik kon niet slapen vannacht dus toen ging ik maar vissoep maken. Met rode mul, zalm, aardappel en venkel... wat een fijne lunch! (Emoticon) Kan ik gelijk mijn nieuwe draadrekje showen ik bij @blokker kocht. Ideaal voor mijn kruiden- en gin collectie (Emoticon) Recept komt niet online trouwens, want ik heb geen idee meer wat ik allemaal in de pan heb gegooid #francescakookt #vissoep #fitfoodmom #francescapbp
64	Ik marineerde de blokjes zalm met o.a. verse gember, sojasaus, sesamolie en balsamicoazijn. Om er vervolgens een hele fijne poké bowl mee te maken (Emoticon) Het recept vinden jullie nu op de homepage! #francescakookt #pokebowl #fitfoodmom #francescapbp
65	Zei er iemand truffelboter en bavette? #francescakookt #bbqseizoenisgeopend

66	BBQ night! #francescakookt #rodemul (Emoticon) @bo_blitz #fitfoodmom #francescapbp
67	Dit + bavette + bbq = (Emoticon) #francescakookt #truffellover
68	Morning! Het recept voor deze zalige rabarber cake met een kruidige crumble vinden jullie nu op de homepage (Emoticon) Ga ik me in de tussentijd klaarmaken voor een drukke dag! Do is vandaag voor het laatst voordat ze 6 weken naar Vietnam en Cambodja gaat (maar ze komt terug hoor!), om 18.00 zend ik voor het eerst live uit op Facebook (ga je kijken?) en daarna hebben we de eerste bbq van het jaar in de tuin. Want vandaag is het (Emoticon, Emoticon, Emoticon) #zinin #francescakookt #rabarber
69	Cheers, op het weekend! Oh wacht (Emoticon)
70	Wist je dat je in Zeeland struikelt over de wilde Creuse? Samen met Sonja ga je tijdens haar #oestour deze oesters rapen, openmaken en proeven. Een geweldig uitje voor de oesterliefhebber! Onze Bo (ja, we hebben nu een Do en een Bo!) reisde af naar Zeeland en maakte een reportage voor jullie die nu op de homepage staat #francescaontdekt #zeeland #oesters (Emoticon) @bo_blitz
71	Met deze baked oats met mango en munt begint mijn trainingsdag wel héél goed (Emoticon) Het recept staat al op de blog (baked oats > zoekscherm), maar dit is weer een iets andere versie. Deze zal terugkomen in mijn PBP eetdagboek, volgende week komt daar de eerste versie van online (Emoticon) #francescakookt #bakedoats #fitfoodmom #personalbodyplan #francescapbp
72	Ik heb een ideaal gerecht voor de zonnige dagen waarop we gekrakteerd worden deze week! De caesar salade met kip van @donna.hay (Emoticon) Het recept + review van haar boek #LifeinBalance vinden jullie nu op de homepage #francescakookt #caesarsalad #donna.hay
73	Beauty... and the Beast! Do heeft echt een magische avond met prachtige gerechten (Emoticon) #francescaontdekt #ienscarteblanche #vriendenvanjacob #landgoedduinenkruidberg
74	Vanavond ben ik op een sprookjesachtig landgoed aan het genieten van een betoverend diner, geheel in Beauty and the Beast stijl (Emoticon) // Dominique #francescaontdekt #disney #vriendenvanjacob #ienscarteblanche
75	Dinner is served (Emoticon) #francescakookt #leghaantje
76	Een boterham saai? Zeker niet! Vooral niet met een van deze heerlijke toppings (Emoticon) Lekker voor de zondagochtend, maar makkelijk genoeg om ook doordeweeks te maken. Zo start je de dag wel heel fijn (Emoticon) De recepten vinden jullie nu op de homepage! #francescakookt #ontbijt #feestjeopjeboterham #spon @plussupermarkt
77	Na vandaag heb ik de smaak helemaal te pakken... ik wil alleen nog maar (Emoticon) de komende maanden! En die gaat schijnen deze week hoor, het #weekmenu zit daarom barstensvol heerlijke recepten voor het zonnige lenteweek. Zoals deze lamskoteletten met couscous salade (Emoticon) Het hele menu vind je op de homepage #francescakookt #springisintheair
78	Ik voltooide net de vierde training van deze week... and now we eat! Dit is allemaal voor mij als maaltijd tussendoor. <b>Haha</b> , nee grapje, de helft eet ik nu en de rest morgen (Emoticon) Ik heb een stoof gemaakt van

	sjalot, linzen, artisjok, raapstelen, kip en basilicum (Emoticon) #francescakookt #etenalseenbootwerker #fitfoodmom #personalbodyplan #francescapbp #envanavondeetiksurinaams (Emoticon)
79	Mijn Mr. stuurde me vanmiddag van dit soort plaatjes tijdens de lunch. Denk dat ik 'm maar in dienst moet nemen als fotograaf, hij kan het beter dan ik (Emoticon) Geen idee trouwens waarom ik niet bij deze lunch was (Emoticon) #hofstedemeerzicht #ikwashedniet
80	We beginnen met ruiken (Emoticon) #jonggeleerd #littlezayne
81	Deze heerlijke plaatpizza met spinazie, kippendijen en Parmezaanse kaas staat nu voor jullie op de homepage! Ook lekker als lunch om in het zonnetje op te eten trouwens (Emoticon) #francescakookt #plaatpizza
82	Weer eens heerlijk geluncht bij @bylima.haarlem vandaag! Een van m'n favoriete lunchplekken (Emoticon) // Dominique #francescakookt #lunch #haarlem #hotspot
83	<b>Yes</b> , we kunnen weer los met de #rabarber! Vandaag trap ik op de homepage af met mijn favoriete recept voor rabarber compote. Enjoy (Emoticon) #francescakookt
84	Snack plate voor ons allemaal als avondeten vanavond. Met gegrilde aubergine, courgette, groene asperges, gebakken aardappelen, warmgerookte zalm, knoflookolie, knispermout en bieslook (Emoticon) #francescakookt #fitfoodmom #francescapbp
85	<b>Yesss</b> , het recept van de shoarma nasi staat nú online voor jullie op de homepage! (Emoticon) #francescakookt #nasi
86	Al lijkt het er vandaag niet op, vanaf maandag is het toch echt officieel lente! Heerlijk dat alles weer gaat bloeien, het zonnetje gaat schijnen en natuurlijk al die seizoensproducten weer volop te krijgen zijn. Op de homepage vind je nu het eerste weekmenu van de lente dat vol staat met gerechten om helemaal in de stemming te komen. Enjoy (Emoticon, Emoticon) // Dominique #francescakookt #weekmenu #klaarvoordelente
87	Mijn eerste #rabarber baksel van het seizoen gaat nú de oven in (Emoticon) En aan mijn coach @chanttie, valt dit onder 'rustdag'? Zo niet, denk dan maar dat er óók kwark in zit (Emoticon) #francescakookt #francescapbp
88	Fijn weekend iedereen! Ik ben het weekend in ieder geval al goed aan het inluiden met een sushiparty (Emoticon, Emoticon) // Dominique #francescakookt #sushi #zelfgemaakt #nuaanvallen
89	After-workout snackbordje! Wel met truffelolie over mijn avocado natuurlijk (Emoticon) Deze week al 3x getraind. De laatste keer dat ik dat heb gedaan was euhm...nou... (Emoticon)... jeeuwel toen ... in het jaar weetikveel. Vanavond eten we Portugese grote garnalen, nu al zin in! Zo maar even naar de visboer wandelen, recept vinden jullie trouwens op de blog. Hoe is jullie dag? (Emoticon) #francescakookt #fitfoodmom #francescapbp
90	Lunchtime! Met een extra grote tonijnsalade (Emoticon) Die volgens mij PBP-proof is, maar ik heb nog geen idee wat ik aan het doen ben in deze eerste week (Emoticon) #francescakookt #fitfoodmom #personalbodyplan #francescapbp
91	Ik heb er een nieuwe favoriete granola bij! Deze is (Emoticon) #francescaontdekt @rudehealthnl #foodpost #maarmijneigengranolablijfthetlekkerst (Emoticon)

92	Er staat iets heel lekkers voor jullie klaar op de homepage (Emoticon) Een sinaasappel amandelcake met Cointreau siroop (Emoticon) #francescakookt #dezewasheelsnelop
93	Vandaag kom ik weer terug van een weekje wintersporten in Frankrijk. Omdat ik zo'n flauw vermoeden heb dat er een hoop kaasfondues en baguettes de afgelopen week doorheen zijn gegaan, heb ik bij voorbaat maar een voedzaam en gevarieerd weekmenu klaargezet (Emoticon). JE vindt het menu nu op de homepage! // Dominique #francescakookt #weekmenu
94	Ik heb een jaar naar deze, dichte, fles gekeken en nu is 'ie van mij (Emoticon) #cheers #francescaontdekt #ginenjonnie @jonnieboer #pareltje
95	Al was dit gisterenavond, de foto van deze fantastische chocolade fondant wil ik jullie niet onthouden! Na twee gangen met flinke porties heb ik deze alsnog helemaal opgegeten, zo lekker was het. De chocolade stroomde er rijkelijk uit (Emoticon) // Dominique #francescareist #laplagne #wintersport #fransebergen #magikdezeookalsontbijt?
96	Het moment dat je shoarma nasi hebt bedacht en het nog beter smaakt dan je had verwacht is magisch! Wie wil het recept? (Emoticon) #francescakookt
97	Het moment dat je stiekem toch frietjes hebt gebakken. Gewoon omdat deze kleine man zo'n kanjer is en een waanzinnig grote broer (Emoticon) @jadventurer
98	Vandaag wordt er custard gemaakt op de homepage! Ik leg je in dit nieuwe recept stap voor stap uit hoe je het kunt maken. Zeker niet moeilijk, je moet alleen je koppie er even bij houden (Emoticon) // #francescakookt #custard
99	Een meter sneeuw en -8 dus warme chocolademelk met slagroom is geen overbodige luxe hier (Emoticon) // Dominique #francescareist #fransebergen #laplagne #wintersport
100	Ik kies vaak automatisch voor gerookte makreel (want lekker), maar vandaag niet. Met deze verse filets ga ik een Portugees gerecht maken...wat denken jullie dat het wordt? (Emoticon) #francescakookt #makreel

Femme6	Goodfoodlovekel
1	Kooc liet me hun nieuwe kant-en-klaarmaaltijden ( <b>ieew</b> eng woord!) proeven, en zo iieeuw zijn die dus helemaal niet. Sterker nog, ik vind ze vet lekker (Emoticon) Ze zijn ontwikkeld door Ralph Moorman en zijn bio & dagvers & I like! En Ziggy ook zoals je kan zien (Emoticon) #kooc #foodpost #testen #bengaalsekat
2	Als ik naar deze foto kijk heb ik ZO onwijs veel zin in de zomer (Emoticon) Chillen, feestjes pakken en drankjes drinken met m'n lieve vriendinnen. En deze vriendin die ik nu moet missen (Emoticon) Gelukkelig is ze er over 2,5 maand weer (Emoticon) #summertime #missyou
3	Ziet het er niet uit om óp te eten?? Het receptje voor deze octopus met gegrilde avocado staat nu online (Emoticon) Linkje vind je in m'n bio.

	Dit wil je proeven! #octopus #pulpo #foodporn #recept #recipe #foodblog #goodfoodlove #freshfood #flowers #onlinenow
4	Suuuuuper chill after Kingsday ontbijtje laten bezorgen (Emoticon) Dit zou ook officieel een vrije dag moeten zijn, vinden jullie niet? #brekkie #ontbijtopbed #lekkerhoor #afterkingsday #foodora #deblend #acaibowl #goodfoodlove #friyay
5	Even zomaar een lekkere tip op de dinsdagmiddag: dit is Amarula – een koffielikeur – en het is dus echt mega lekker. In mijn nieuwste vlog (link in bio) vertel ik er een leuk weetje over. Kennen jullie het al, en zijn er nog meer fans? #amarula #foodpost #foodblogger #eneigenlijkookdrankblogger #houervan #tip #goodfoodlove
6	Lekker aan het ‘fast food’ vanavond, maar dan anno nu. Poké bowls dus! Met o.a. quinoa, zalm, avocado en wasabimayo. Vet lekker (Emoticon) Binnenkort meer over new kid in town Temakery op Goodfoodlove (Emoticon) #foooooood #fastfood #healthyfood #temakery #temakeryfood #depijp #amsterdam #hotspot #foodlover #goodfoodlove
7	Dit was gisteren bij Auberge en het was te gek. De sommelier leerde ons verschillende wijnen te proeven, smaken te herkennen en (misschien wel het belangrijkste) je smaak te omschrijven. Zodat je in een restaurant kan uitleggen welke wijn je lekker vindt (Emoticon) Top toch?! <b>Ohja</b> , ze hadden ook nog eens idioot lekker eten en uiteraard fantastische wijnen (Emoticon) Kennen jullie deze zaak op de Albert Cuypstraat al? #auberge #winetasting #wijnproeverij #rilette #asperges #frenchcuisine #foodlover #goodfoodlove #hotspot #amsterdam
8	Soms vind ik dit nog lekkerder dan een dessert: na een etentje een kopje koffie met een likeurtje ernaast, en dan chocolaatjes of merinque. Tip: maak hiermee heerlijke afsluiter van een Paas-diner komend weekend (Emoticon) #baileys #letscocktail #geen18geenalcohol #pasen #easter #dessert #drinks #genietmaardrinkmetmate #chocolate #paaseitjes #smullen #goodfoodlove
9	Nootjes vind ik dus echt de állerbeste snack! Ze zijn lekker en gezond, en met een verpakking zoals deze ook nog eens heel stylish om mee te nemen in je tas. Check nu de Facebookpagina van Goodfoodlove voor een leuke winactie met deze lekkere nootjes (Emoticon) #win #nutsaboutnature #sp #snack #healthyfood #givaway #flatlay #foodblog #goodfoodlove
10	Kijk nou eens even wat lekker (Emoticon) het recept voor deze groentespaghetti, inclusief geroosterde kikkererwten & korianderdressing staat nu online. Linkje (Emoticon) in m'n bio (Emoticon) #recept #groentespaghetti #spirelli #veggies #vega #vetlekker #enmakkelijk #foodlover #goodfoodlove #foodblog
11	Hoppaaa! Vanavond sta ik in de keuken met een aantal Griekse chefs om heerlijke gerechten afkomstig van de Griekse eilanden te maken. Ik ben echt dól op het land en op het eten (Emoticon) nog meer Griekenlandlovers hier? #griekenland #visitgreece #symposio #hoppa #kaliorexi #chefinopleiding #lekkervissie #polioreo
12	Morning! Even wakker worden met een lekker ontbijtje, en dan richting noord voor een van de leukste events van het jaar: @storymakersevent (Emoticon) Fijne dag allemaal! #wakeuper #brekkie #morningritual

	#panterpyama #ikhouervan #hoteldegoudfazant #storymakers #cherrylab #blogger #vlogger
13	Knappe snoezepoes (Emoticon) #marley #modelcat #bengalcat #foodfotografie #smoothie #pindakaaschocoladesmoothie #bengals #prettykitty
14	Wat een topper deze chef, Alex Haupt. Hij kan echt geweldig koken, en dat doet hij bij Brasserie Hoofdstad waar hij me regelmatig uitnodigt. Ik ga er altijd helemaal voldaan en dolgelukkig naar buiten (Emoticon) #hoofdstadbrasserie #alexhaupt #chefindespotlight #ikhouvanzijnkookkunsten #steaktartare #lachenjoh #doemijnnogeenhapje #goodfoodlove
15	Het is vrijdag hoor! Dit is ons standaard blijeweekend hoofd (Emoticon) Vooral met dit weertje (Emoticon) Fijne dag allemaal! #friyay #bijnaweekend #heleweekisleuk #lentecriebels #blondiebrownie #heinekenafterwork #adamtoren #fbf
16	<b>Mmmm</b> dat ziet er lekker uit he? Dit borrelkaasje is fantastisch (Emoticon) en ook nog eens heel makkelijk te maken. Het receptie staat nu online (Emoticon) link staat in m'n bio (Emoticon) #borrelkaas #recept #camenbert #wijntjeerbij #foodblog #foodporn #goodfoodlove
17	When life gives you lemons... (Emoticon) ja wat dan eigenlijk? Wat zou jij ermee doen? Ik doe het het liefste over een gegrild visje of in m'n bubbelwater (Emoticon) #whenlifegivesyoulemons #photoshoot #lemon #lekker #kijknietzozuur #pinkdress #goodfoodlove
18	Prima zondagje zo (Emoticon) En ooooh wat is het een geweldig weertje vandaag he (Emoticon) Door het Vondelpark fietsen net was een feestje (Emoticon) #ditmoeteenzondagzijn #seafoodbar #foodporn #lunch #win #mangiare #goodfoodlove #happyday
19	Ik schenk nog even een sangriatje voor mezelf in hoor (Emoticon) Was een top dagje op de @ibizaexperience vandaag! Zulke leuke dingen, merken ontdekt en mensen leren kennen (Emoticon) Morgen is dit toffe event er ook nog, in het Beursgebouw in Eindhoven (Emoticon) #ibizaexperience #flowerpower #hippie #saldeibiza #loleasangria #fringes #ootd #ibizafashion #goodfoodlove
20	(Emoticon) WIN (Emoticon) Deze ongelofelijk lekkere cheesecake (en veel ander – ook vegan – lekkers) at ik laatst bij @lpqnl . Ik ontdekte dat je er ook fantastisch kan lunchen & brunchen, en ik heb dus wat leuks voor jullie! Namens LPQ mag ik een heerlijke healthy lunch voor 2 weggeven (Emoticon) Tag degene met wie jij dit het liefst wint onder dit bericht. De winnaar krijgt persoonlijk bericht (Emoticon) #lpq #lepainquotidien #win #winactie #giveaway #cheesecake #oott #bloementrui #foodlover #goodfoodlove
21	Tijd voor een lekker kopje koffie! (Emoticon) Wat is jouw koffie drink moment van de dag? Heb je het 's ochtends echt nodig om wakker te worden? Drink je het tijdens de dag veel? Ik drink vooral graag een espresso na een lekker diner, en ben sinds van de week ook fan van de kokosmelk cappuccino van @laviniagoodfood. Tip voor alle koffie lovers: komend weekend vind het @amsterdamcoffeefestival weer plaats! #koffietijd #coffee #chocolaatjeerbij #espresso #cappuccino #acf #amsterdamcoffeefestival #goodfoodlove #photoshoot

22	Nog zo'n leuke spot op het Beukenplein: Bar Mowgli, waar ik vanavond gezellig met @beginspiration gegeten heb. Denk Asian style hapjes en Indiase curry's. <b>Nice!</b> (Emoticon) #barmowgli #beukenplein #amsterdam #oost #hotspot #goodfoodlove
23	Mijn werkplek voor vandaag: @laviniagoodfood waar je dus (onder andere) deze fantastisch lekkere pannenkoekjes hebt (Emoticon) Wat is jullie favoriete werkplek? #workspot #amsterdam #zuid #hotspot #pancakes #lavinia #healthyfood #goodfoodlove
24	Kijk eens even wat een TOP ontbijt jongens (Emoticon) All American breakfast vandaag, met producten uit de States. Welke ken je, of zou je willen proberen? Het is allemaal te bestellen bij @usgroceries (Emoticon) #brekkie #usgroceries #sunday #americanfood #reesepeanutbutter #peanutbutterjelly #sp #poptarts #oreo #guiltypleasure
25	Goedemorgen! Ik heb een leuke weekendtip voor jullie (Emoticon) @snckbrofficial heeft een nieuwe kaart, en daar staat weer ontzettend veel lekkers op (Emoticon) daarbij hebben ze groot nieuws, want hun vestiging in Eindhoven wordt binnenkort geopend! (Emoticon) @snckbr #greatfood #hotspot #amsterdam #eindhoven #tip #weekend #healthyfood #goodfoodlove
26	Brrrr ik vind het maar fris hoor jongens! Ik blijf vanmiddag lekker binnen met Netflix en een warme chocolademelk met Baileys (Emoticon) dat is trouwens een fantastische combi (Emoticon) wel eens geprobeerd? #baileys #letscocktail #opwarmen #noggeenlente #chocolate #brrr #geen18geenalcohol #slagroom #yummie
27	<b>Mmmmm</b> , het receptje voor deze ontbijtsmoothie met onder andere mango, wortel en gember staat nu online (Emoticon) #morning #brekkie #smoothie #lekkertropisch #obrigado #mango #healthyfood #goodfoodlove
28	Lunchtime! En dat doen we vandaag gewoon met een heerlijk broodje kroket (met kroket van @kroketterijdebourgondier uiteraard, die zijn super lekker) & een wijntje (Emoticon) #voorlevensgenieters #vierhetleven #lunchenmetkroket #enwijn #kangewoon #goodfoodlove #debourgondier #parhasard
29	Lekker! Zuurdesembrood met avocado, feta en een gepocheerd eitje (Emoticon) Wat is jouw favoriete lunch? #lunch #brood #avocado #feta #ei #goodfoodlove #healthyfood #donteatyellowsnow
30	Meetings maak je leuk met bitterballen & bier (Emoticon) Ik word altijd heel blij als er bitterballen van @kroketterijdebourgondier op de menukaart staan, want die zijn mega lekker =P #voorlevensgenieters #bitterballenmeeting #biertjes #ijwit #sp #snack #goodfoodlove #parhasard
31	Lekker ontbijtje (Emoticon) gezellige sokken (Emoticon) favo plekje in huis (Emoticon) Wat een fijn begin van de dag! #morning #happysocks #brekkie #favospot #home #pineapple #healthyfood #goodfoodlove #fashion #food
32	Let me introduce you: de allerlekkerste croque (in de pan gebakken tosti) OOI. Vandaar ook dat ik hem Croque Foodporn genoemd heb (Emoticon) Receptje vind je nu op Goodfoodlove #linkinbio

	#croquefoodporn #tosti #recept #truffel #foodporn #donteatyellowsnow #goodfoodlove #foodblog
33	‘Tomaat-ei prutje’ noemden we dit vroeger (Emoticon) een vrij oneerbiedige naam, want het is dus echt heel lekker! Receptje vind je op Goodfoodlove (Emoticon) #recept #linkinbio #foodlover #salade #homemade #broodje #goodfoodlove #lunchtip
34	Je zou niet zeggen dat we maar met z’n tweeën zijn he, met deze tafel vol heerlijke pasta. Zijn we wel (Emoticon) en alles is op. Niet normaal hoe lekker! #spaghettetia #pasta #ravioli #pappardelle #spaghetti #hotspot #amsterdam #goodfoodlove #teampuinhoop
35	Poké bowl! Dit keer niet besteld, maar lekker zelf gemaakt (Emoticon) het receptje staat nu online --> Goodfoodlove #pokebowl #healthyfood #recept #foodporn #homemade #goodfoodlove #poké
36	Maandag morgen, dat betekent dat er een nieuwe Smaak van de Week online staat (Emoticon) Daarin vertel ik je onder andere waar je deze super lekkere lunch kunt eten. Linkje naar Goodfoodlove staat in mijn bio (Emoticon) #morning #newweek #monday #smaakvandeweek #online #hotspot #zouk #goodfoodlove
37	Ontbijt meeting bij Lavinia GoodFood. Dat is nog eens een goed begin van de dag (Emoticon) #meeting #brekkie #granola #laviniagoodfood #hotspot #zuid #healthyfood #goodfoodlove #semilo
38	Lunchje hoor (Emoticon) Wat zeggen jullie, recept morgen online zetten? #lunchtime #healthyfood #happybowl #poachedegg #salmon #goodfoodlove #foodporn #eggporn
39	Deze, en nog 4 andere heerlijke ovenschotel recepten (naar recept van @lekkeretenmetlinda) staan vandaag online op Goodfoodlove. Ik hou dus echt van dit soort gerechten (Emoticon) Jij ook? #nuonline #linkinbio #ovenschotel #recept #lekkeretenmetlinda #goodfoodlove (emoticon)/@lekkeretenmetlinda
40	Good morning! Tip voor als je – net als ik – graag buiten de deur ontbijt: bij het Vlaamsch Broodhuys is het altijd smullen (Emoticon) #morning #breakfast #brekkie #vlaamschbroodhuys #fruit #croissant #goodfoodlove #hotspot #amsterdam
41	Vanavond ontdek ik Gordal in het Element hotel. Wat een kunstwerkje he?! (Emoticon) #gordalamsterdam #gamba #spanishfood #fish #hotspot #amsterdam #goodfoodlove
42	Top ontdekking zo op de zondag: de Seafood bar. Heerlijke Bloody Mary, goede wijn en de seafood is echt top hier (Emoticon) #seafoodbar #hotspot #amsterdam #tip #sundayfunday #bloodymary
43	De lunch bij Instock gisteren (Emoticon) Tof wat ze daar doen: ze serveren eten gemaakt van producten die anders weggegooid zouden worden. Goed bezig! #nofoodwaste #instock #amsterdam #lunch #latergram #hotspot #goodfoodlove #eenkwestievensmaak
44	<b>Ja</b> , ik zit hier dolgelukkig naar een Portugees gebakje te kijken. Hoe kan het ook anders als je in november in de volle zon in Lissabon vertoeft (Emoticon) Een bomvol artikel met de leukste tips voor deze heerlijke stad staat vandaag online. Vertel ik je meteen waar je deze fantastische pasteis de Belém haalt (Emoticon) #lissabon #springopreis #vergeetnietespringen #fbf #sunny #pasteisdebelem #lisboa #linkinbio #goodfoodlovetravels

45	Ontbijten met mimosa's, flammkuche met truffel, de lekkerste chiapudding ooit en heel veel andere lekkere dingen. Kan gewoon bij Lavinia GoodFood, ze zitten nu ook op de Amstelveenseweg (Emoticon) #brekkie #laviniagoodfood #ontbijt #hotspot #amsterdam #tip #goodfoodlove
46	Zware dag weer hoor (Emoticon) Allemaal lekkers eten en dat vastleggen voor @cookinglifenl (Emoticon) #lovemyjob #vlogger #foodlover #horecava #sushitime #cookinglife #goodfoodlove
47	Altijd lekker: lunchen bij het Vlaamsch Broodhuys. De rundertartaar en pastrami zijn echte aanraders (Emoticon) #vlaamsbroodhuys #lunch #tip #hotspot #broodje #goodfoodlove #tartaart #pastrami
48	Jaanaa oyster happy hour bij East 57! Dat betekent oesters voor voor 1 euro en fantastische gin & tonics (Emoticon) Top begin van het weekend! #oystershappyhour #eerstvrijdagvandemaand #blijel #east57 #casa400 #tip #eastimperial #gintonic #oysters #goodfoodlove
49	Voor alles is een eerste keer, en ik eet vanavond m'n eerste poké bowl! Bezorgd door UberEATS natuurlijk, die waren er in 20 minuten al dus ik kon lekker snel smullen (Emoticon) Ik vind het dus echt heel lekker! Heb jij wel eens een poké bowl geprobeerd? #ubereats #dinner #pokebowl #pokeperfect #smullen #poes #goodfoodlove
50	Back 2 work na een lekker yogalesje (Emoticon) En met een heerlijk broodje erbij! #deschool #cafeds #working #hotspot #lunch #healthyfood #blooger #goodfoodlove
51	Lekker & gezellig lunchen met m'n neef (Emoticon) #terpentijn #amsterdam #hotspot #salmon #smullen #laatstedagvanhetjaar #wijnkjeerbij #goodfoodlove #tinner
52	After movie flammkuchen & carpaccio happen. Want de allerlekkerste flammkuche met Pekingeend en Hoisinsaus eet je bij Players (Emoticon) #playersamsterdam #smullen #flammkuchen #pekingeend #carpaccio #wijnkjeerbij #frijay #genieten #weekend #jurreisaanhetwerk
53	Ook vandaag mag er nog geborreld worden hoor! Spaanse pintxos gaan perfect samen met Licor 43 Orochata. Vandaag vind je op Goodfoodlove receptjes voor 3 super lekkers pintxos (Emoticon) #linkinbio #recept #licor43 #orochata #borreltijd #cheers #pintxos #goodfoodlove #sp #geen18geenalcohol
54	We worden heerlijk verwend hier (Emoticon) Kerstavond met mans bij Venster 33 (Emoticon) Smullen (Emoticon) #venster33 #depijp #kerstavond #burrata #pulpo #tonijntartaar #hotspot #tip #vetlekkereten #goodfoodlove
55	Dit goddelijke receptje van gegrilde peer met een fluweelzachte saus van Bailey's stond gisteren op tafel, en vandaag al op Goodfoodlove. Speciaal voor jullie, zodat het als dessert op tafel kan met kerst (Emoticon) #dessert #recept #baileys #letscocktail #geen18geenalcohol #greengypsypices #peren #kerst #goodfoodlove
56	Je zou het misschien niet zeggen, maar mijn lunch is hartstikke Hollands! Met quinoa van eigen bodem, en lekker Hollandse garnaaltjes (Emoticon) #lunch #lolaquinoa #dutchfood #quinoa #lekker #healthyfood #sp #goodfoodlove

57	Japan X Nederland en dan heel erg lekker: dat is sushi met paling. Ik ben echt gek op deze vis (Emoticon) Check vandaag het recept op mijn blog voor super lekkere paling sushi (Emoticon) En voor meer lekkere paling inspiratie check Facebook.com/ikhouvanpaling #sushi #paling #foodietrend #recept #linkinbio #sp #goodfoodlove #wewv #ikhouvanpaling
58	Dit is lekker wakker worden hoor! Mijn breakfast bananenshake met choco loco kruiden van @greengypsypices #morning #saturday #smoothie #banana #greengypsypices #chocoloco #goodfoodlove
59	Aperitivo! Mijn favoriete moment van de dag in Italië (want borreltijd), en in Nederland bestaat het dus ook (Emoticon) Gewoon bij @leduesicilieamsterdam, waar op vrijdag de hapjes, drankjes en livemuziek voor je klaarstaat, en het barst van de Italianen, voor het echte aperitivo-gevoel. I like (Emoticon) #aperitivo #leduesicilie #samenmetstel #gezellig #aperolspritz #myjewellery #goodfoodlove #oott #stripes #modemusthaves
60	Morning! Het is alweer vrijdag (Emoticon) ik kom deze drukke dag wel door met een lekkere, verfrissende Vitaminwell water. En warme oren (Emoticon, Emoticon) by: @amsterdazzled #vitaminwell #mooiemuur #grannysfinest #hearmeroar #slurp #goodfoodlove #oott #catshirt #blonde
61	Ooooh stoofvlees, I love it! Ik maakte deze heerlijke runderstoof met daarnaast een kruidige couscous en een frisse yoghurtsaus. Een perfect maaltje voor vanavond dacht ik zo (Emoticon) het recept vindt je op Goodfoodlove #linkinbio #recept #struik #watetenwevandaag #tip #stoofvlees #heelmakkelijk #enlekker #goodfoodlove #foodlover
62	Een kerstdiner tussen de verhuisdozen kan dus écht wel gezellig zijn! Kijk maar naar dit filmpje (Emoticon) En @plussupermarkt heeft ons ook nog eens perfect geholpen met de voorbereidingen (Emoticon) Hoe, dat lees je vandaag op Goodfoodlove #linkinbio #kerstmetplus #voorpretvanhetbuffet #buffetten #checkitout #goedetip #kerst #christmas #friends #fun #sp #bubbels #goodfoodlove
63	Stel je toch eens voor dat je dit eten krijgt in het vliegtuig... (Emoticon, Emoticon) <b>Nou</b> , bij Swiss krijg je het hoor vanaf komend voorjaar! In de businessclass welteverstaan, maar het eten in economy is ook niet mis (Emoticon) #swisstasteofswitzerland #flyswiss #freshfood #foodlover #airline #goodfoodlovetravels #burrata #hamburger #chocolate
64	Even opwarmen met een lekkere glühwein na een wandeling door prachtig Zürich. Deze stad doet me echt aan een kerstkaart denken (Emoticon) Zijn jullie hier wel eens geweest? (Emoticon)/@bebiobuzz #zurich #swisstasteofswitzerland #goodfoodlovetravels #kerstmarkt #gluhwein #elvine #pieces
65	Deze ontzettend lekkere paddenstoelensoep (mét homemade kaaskoekje) is een van de recepten uit de HelloFresh Kerstbox. Op mijn blog vind je een uitgebreide en eerlijke review over deze box. Dus mocht je wel willen koken met kerst, maar je hebt geen idee wat: check it out (Emoticon) #linkinbio #hellofresh #kerstbox #review #foodlover #goodfoodlove #blogger
66	Zondagavond wordt gewoon gevierd hoor! Met mijn mega mooie nieuwe cactus (van Sinterklaas), en een lekkere verfrissende G&T met

	granaatappel (van mezelf (Emoticon)). Cheers! #thursday #gt #letscocktail #gewoonzelf #gintonic #altijdfestijnamsterdam #tangueray #goodfoodlove #geen18geenalcohol #cactus
67	Bonjour Paris! Du vin, du fromage en... de HEMA. We kiezen onze spot wel uit (Emoticon) #paris #ouiouiiparis #leboucheron #duvin #dufromage #hema #goodfoodlovetravels #vriendinnen
68	Ceviche van makreel & pulpo met chorizo en gnocci. Wij eten heeeeee lekker vanavond! De Kanarieclub heeft ons verrast (Emoticon, Emoticon) #kanarieclub #lekkereten #uiteten #bloggerbabes #dehallen #pulpo #ceviche #goodfoodlove #beginspiration
69	<b>Oeh</b> wat een lekker maaltje was dit! Broccoli-zoete aardappel-kip schotel naar recept van @mindyourfeednl (Emoticon) #diner #mindyourfeed #healthyfood #smullen #foodblog #etenmetmam #goodfoodlove
70	Just what I needed na een enerverende dag. Wat een heeeeeerlijke verse pasta (Emoticon) Geserveerd op m'n pastaset van @villeroyboch natuurlijk, super blij mee (Emoticon) #pasta #pastapassion #villeroyboch #italianfood #parmezaan #rucola #goodfoodlove #foodporn #wijntjeerbij
71	Borrelen & happen bij Evert Jan, de leukste nieuwe zaak in west. Probeer zeker de carpaccio, bruschetta, entrecote en een van de lekkere drankjes die ze serveren (Emoticon) #tip #hotspot #amsterdam #west #livemuziek #lekkereten #evertjan #goodfoodlove
72	Goodmorning! Dit heerlijke Sinterklaasontbijtje staat nu online. En dit weekend heb je natuurlijk alle reden om het te maken (Emoticon, Emoticon) #saturday #brekkie #sinterklaas #pepernoten #smullen #healthyfood #meteenbeetjezoet #linkinbio #goodfoodlove
73	Het nuttige met het aangename combineren: onder het genot van Lotti's Benny (gepocheerd ei – zalm – avocado – Hollandaisesaus) wat werk verzetten (Emoticon, Emoticon) #lunchtime #friyay #workworkwork #eggsnorwegian #lottis #thexoxton #meetingday #goodfoodlove #cookinglife
74	Kijk, dit is nog eens een fijn einde van een toch al fijne werkdag. Video's opnemen met @cookinglifennl resulteert steevast in een borreltje & lekker eten (Emoticon) #lovemyjob #presentatrice #cookinglifetv #receptvideo #boska #kaasfondue #goodfoodlove
75	Compleet in de kerstsfeer eind november – inclusief een tafel vol eten & vrienden. Kan gewoon hoor als blogger (Emoticon, Emoticon) #kerstdiner #vrienden #rivieramaison #blossomhill #blogger #fijnezondagavond #goodfoodlove #merrychristmas
76	Afgelopen week at ik deze heerlijk malse kalfswang bij Amstel Boathouse. Ze gaan even dicht voor een verbouwing, maar onthoud deze zaak zeker voor februari: dan gaan we weer open. En dan ga ik mooi weer eten, wat lekker zeg (Emoticon) #amstelboathouse #martinlutherkingpark #restaurant #hotspot #goodfoodlove
77	Na (wederom) een dag opruimen, schoonmaken en inrichten zijn mam en ik héél blij met UberEATS, die zojuist deze heerlijke sushi heeft bezorgd (Emoticon) Lekker glaasje bubbels erbij en aanvallen (Emoticon) #ubereats #zekemenopdefiets #sushi #verdienenwe #zinin #foodporn #delivery #amsterdam #goodfoodlove
78	Ik heb ineens mega late night cravings en zin in deze verslavend lekkere crunchers van @australianhomemade (Emoticon, Emoticon) Wat is jullie

	favo avond snack? #cravings #australianchocolate #crunchers #chocolataddict #foodpost #goodfoodlove
79	Dit was het voorgerecht tijdens onze pop-up: Tonijn-teriyaki-noordzeekrab-spinazie (Emoticon) ZO leuk om allemaal lovende reacties te mogen ontvangen! 29 januari is het tijd voor de tweede editie en tafeltjes zijn nu te reserveren (Emoticon, Emoticon) by: @ramonheinhuis #popup #goodfoodlovepopup #starter #tonijn #foodporn #wemogenweer #restaurantlieve
80	Morning allemaal! Ook al is het weekend, ik ben natuurlijk weer aan het rennen en vliegen (Emoticon) Dan ben ik altijd helemaal blij als er nog iets 'to go' ligt, zoals deze mega lekkere reep van Eat Natural uit de nieuwe low calorie serie. <b>Yum!</b> (Emoticon) #alwaysontherun #eatnatural #powerbar #tastyfood #sp #haphap #goodfoodlove
81	Het is dan officieel nog geen weekend, maar ik heb even een lekker drankje voor mezelf gemaakt (Emoticon) Bruine rum met ginger ale en een schijfje limoen, lekker! Mix jij wel eens thuis een drankje? #5indeklok #letscocktail #captainmorgen #geen18geenalcohol #fevertree #mixje #gingerale #lekker #goodfoodlove
82	Bij Vondelpark3 is het al kerst vandaag hoor! Helemaal gezellig met kaarsjes, sterretjes, mijn glitterjurk, lekker eten en gezellige mensen (Emoticon, Emoticon, Emoticon) #persdiner #prechristmas #vondelpark3 #almostxmas #glitterjurk #genietenhoor #goodfoodlove
83	Vind je het jammer dat je weer terug bent in koud Nederland? Kreeg ik meerdere keren te horen vandaag. <b>Nee joh</b> , ik ben – qua sfeer dan – alweer in Noorwegen vanavond, wat méga lekker is (Emoticon) #ikhebdeallerleukstebaan #visitnorway #norwegianfood #versevis #kaviaar #smullen #goodfoodlove
84	Onze laatste momenten in Lissabon vieren we met een heerlijke lunch, goed glas vino verde en een fenomenaal uitzicht. Wat een te gekke stad (Emoticon) #lissabon #springopreis #lisboa #goodfoodlovetravels #vergeetniettespringen #lunch #view #amazing #vinoverde #rooftop
85	<b>Oeeeh</b> jongens dit is een partij lekker! Wel eens van brigadeiros gehoord? Dat is dus een Portugese lekkernij en het is geweldig. Nog beter: ze zijn ook in Nederland verkrijgbaar, bij @sweetbobamsterdam (Emoticon) #brigadeiros #lxfactory #lissabon #vergeetniettespringen #citytrip #candy #chocolate #foodporn #goodfoodlove #goodfoodlovetravels
86	Borrel o'clock! We zijn hier immers om Lissabon te proeven (Emoticon) #lissabon #timeoutmarket #foodcourt #kaasiekaasie #springopreis #vergeetniettespringen #winoclock #borreltijd #goodfoodlove #goodfoodlovetravels
87	Lissabon, we vinden je nu al heerlijk! Voor live fado & gitaarmuziek check m'n insta story (Emoticon) #lissabon #springopreis #vergeetniettespringen #bacalau #sangria #fado #goodfoodlovetravels #goodfoodlove
88	Dit is dus mijn avondeten: de állerlekkerste pitabroodjes die ik ooit heb geproefd. Niet met shoarma, maar met oa tonijn, gemberkip & beef/zuurkool (Emoticon, Emoticon) #pitaqueen #market33 #pitabroodje #zuidas #hotspot #goodfoodlove #musttry #amsterdam #dinner #luscombe

89	Deze pasta met salieboter en witte kaas is echt goddelijk (Emoticon) en letterlijk binnen 10 minuten klaar. Geen enkele reden om dit niet te maken dus vanavond (Emoticon) #recept #spaghetti #wewv #apetina #sp #salieboter #online #linkinbio #inspiratie #pastalover #foodporn #goodfoodlove
90	Bier & kippetjes it is! Gezellig met @paulaplantinga (Emoticon) #bierfabriek #kippetje #salade #friet #doppindasoodegrond #happen #dinsdag #amsterdam #verhuisd #goodfoodlove
91	Goodmorning! Ik heb een nieuwe guilty pleasure: gevulde speculaas over m'n yoghurt & muesli heen doen. Vet lekker (Emoticon) #morning #brekkie #mymuesli #banana #speculaas #guiltypleasure #goodfoodlove
92	Heerlijk zondags ontbijtje naar recept van @mindyourfeednl, inclusief hysterisch blije kat op de achtergrond (Emoticon) Ik eet trouwens overheerlijke banaan met havermout uit de oven, aanrader! #mindyourfeed #brekkie #zondag #heathyfood #blijekat #bengalcat #goodfoodlove #ziggyandmarley #banana
93	Genieten van wijntjes & ganzen rilette met de liefste @beginspiration (Emoticon) #vrijmibo #glouglou #rilette #bites #poesinbeeld #wijn #weisburguner #goodfoodlove #beginspiration #depijp #amsterdam #wijnbar
94	Lekker! Dit heerlijke healthy ontbijtje werd net bezorgd door Biotona & Marvin. Wat een fijn begin van deze donderdag (Emoticon) #morning #brekkie #foodpost #biotona #melvin #healthyfood #rawvegan #overnightoats #rawbar #goodfoodlove
95	Goedemorgen! Vorige week volgde ik een toffe workshop bij @yay_amsterdam waar we dit raw&vegan appeltaartje maakte. Maak jij wel eens raw of vegan gerechtjes? Deze was echt lekker! (Emoticon) #morning #yayhealthstore #roetimepal #vegan #raw #workshop #blogger #goodfoodlove
96	Hier had ik dit weekend écht naar uitgekeken, en het smaakt nog lekkerder dan ik dacht: coquille, met appel, spitskool, witlof en een crème van bloedworst. Plus het beste uit Italië ernaast, love it (Emoticon) #hemingway #uiteten #culinair #finedining #coquille #loveit #genieten #wijntjes #sunday #goodfoodlove #blogger #businesspartner #dedraak #zeeland
97	Klussen met Nickje en dankzij #bosworld krijgen we in ieder geval geen dorst (Emoticon, Emoticon) #bosworld #cocktail #icetea #klussen #overtoom #huisje #happy #cheers #saturday #vodka #ouramsterdam
98	Heerlijk zonnig zaterdag ontbijtje, mét granola voor gangsters (Emoticon) Fijne dag allemaal! #breakfast #zaterdag #granola #ztrdg #brekkie #gangster #sunny #banana #goodfoodlove #foodpost #smaakcollectie
99	<b>Zo</b> , dit heeft me echt even goed gedaan (Emoticon) Zoete aardappel uit de oven met avocado, feta & koriander, en 2 lekkere kippenvleugeltjes ernaast. Fijn zo'n Culy vriendin die je inspiratie geeft (Emoticon) Wat hebben jullie gegeten vanavond? #diner #healthyfood #zoeteaardappel #freshfood #krachtvoer #goodfoodlove #wewv #onlinesoon
100	Lunchen in de zon & bijkletsen met Lies die net terug is uit Bali. Was even heerlijk zo buiten, zit nu weer snotterend op de bank thuis (Emoticon) Zijn volgens mij echt veel mensen ziek nu...? #lunch #terras

	#zonnetje #zouk #mijnbuurtje #oudwest #hotspot #goodfoodlove #amsterdam #sunny #nunietmeer
--	---

Femme7	Essiehealthylife
1	Ik had weer eens zin in gezonde #poffertjes (Emoticon) van mijn eigen blog de banaan-ei variant, maar dan met rijst – ipv havermeel. Mocht je ze ook willen maken? Je vind het recept bij recepten-pannenkoeken. Ik ga er even van genieten voor ik weer moet werken. Splitdienst again (Emoticon) #essiehealthylife
2	Lunchtimeeeee!!! Spelt #crackers met avocado en blauwe bessen. Prima combinatie (Emoticon, Emoticon) #essiehealthylife
3	Omdat ALLES uit in de #airfryer gewoon veel lekkerder is (Emoticon) geroosterde groene asperges en aubergine bijvoorbeeld. Het recept is sinds gisteren te vinden op mijn blog, was gisteren teveel bezig met quality time en andere dingen dus vergeten te delen (Emoticon) je vind de link in mijn bio! #essiehealthylife
4	It's a #mugcake kinda morning (Emoticon) vandaag blog technisch een hoop op de planning en nog een verjaardag dus snel aan de slag (Emoticon) #essiehealthylife
5	Omdat #beschuit met aardbeien en prima ontbijtje is (Emoticon) vanmiddag gezellig met lieve collega vriendinnetjes op pad. Maar straks eerst even mijn huisje poetsen (Emoticon) fijne zaterdag! #essiehealthylife
6	(Emoticon) Bali hotspots deel 2 (Emoticon) zoals beloofd zou @kayvdlvleuten nóg een blog schrijven met de leukste healthy #hotspots op Bali. Wil jij dus weten waar je oa deze geweldige avocado toast kunt eten? Check dan snel mijn website, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
7	Er was wat mis gegaan met de post, maar ook ik heb hem gekregen hoor: de #goldengranola ivm het 10-jarig bestaan van @mymuesli.nl en hij is zwaar goedgekeurd (Emoticon) ik bedoel... SALTED CARAMEL CRISPIES (Emoticon) Bestel jij voor 20 euro dan krijg jij deze gratis bij je bestelling. Je kunt bestellen via mijn website, zie homepage (Emoticon) #essiehealthylife
8	Lunch was homemade paleo #notenbrood met chiajam (Emoticon) het recept deel ik binnenkort met je, nog even geduld! Over een uurtje ben ik al weer aan het werk, gelukkig niet heel lang, half 7 weer klaar (Emoticon) fijne dag nog (Emoticon) #essiehealthylife
9	(Emoticon) vegan courgette pannenkoekjes (Emoticon) om nog maar even in de courgette sfeer te blijven (check het recept van mijn chocolade brood van gisteren (Emoticon, Emoticon) deel ik vandaag het recept van deze super lekkere en luchtige #pannenkoekjes die ook nog gluten- én suikervrij zijn! En kijk hoe gaaf dit mooie servies (Emoticon) nu online, link in bio! #essiehealthylife
10	(Emoticon) chocolade courgette brood (Emoticon) of cake, wat jij wil (Emoticon) In ieder geval is dit chocolade tussendoortje super smeuïg, vrij van geraffineerde suikers én lactosevrij (Emoticon) het recept staat nu op mijn blog, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife

11	Omdat #pannenkoeken iedere dag kunnen (Emoticon) deze zijn gemaakt op basis van silken tofu, recept binnenkort online (Emoticon) vandaag weer een splitdienst. Let's go! #essiehealthylife
12	April is weer voorbij en dit waren de afgelopen maand mijn 4 #mostlikedpics (Emoticon) op naar een kleurrijke maand mei! #essiehealthylife
13	(Emoticon) witte bonen & butterscotch taart (Emoticon) een keer wat anders dan bakken met black beans. Deze gezonde taart is suiker- én glutenvrij en super lekker (Emoticon) Gemaakt in de airfryer, maar kan ook in de oven (Emoticon) nu online, link in bio! #essiehealthylife
14	(Emoticon) oreo fluff (Emoticon) gek op #proteinfluff en oreo? Dan vind je dit vast heerlijk (Emoticon) noem het sinner Sunday... of niet! Want de fluff is super gezond en bevat weinig carbs en is machtig waardoor je echt niet meer dan 2-3 koekjes nodig hebt. It's all about balance (Emoticon) het recept staat online, link in bio (Emoticon) #magimixnl #essiehealthylife
15	(Emoticon) redvelvet mucake (Emoticon) mijn liefde voor #mugcake is groot ... zeker voor roze dus <b>tja</b> ik maak deze beauty heel vaak en het is nog gezond ook (Emoticon) een tijdje geleden al beloofde ik het recept dus daar is ie dan. Mooi weekend ontbijtje. Je vind het door op de link in mijn bio te klikken (Emoticon) #essiehealthylife
16	Soms baal je enorm dat je de verhoudingen niet op hebt geschreven terwijl je geniet van een fantastische #ontbijtpizza (Emoticon) niet vandaag hoor, maar deze gaat dus zeker op herhaling en dan werk ik het voor je uit! Ik ga zo in ieder dansjes doen op Supersized Kingsday. Wie zie ik daar (Emoticon, Emoticon) #helemaallos #essiehealthylife
17	(Emoticon) Kingsday soep (Emoticon) omdat het weer niet echt meewerkt en we ons beter kunnen opwarmen aan warme gerechten morgen een lekkere #zoeteaardappel soep op mijn blog vandaag (Emoticon) zo jammer dat het morgen koud is! Niet dat ik mee een feestje laat ontnemen hoor, maar het is wél jammer! Het recept staat voor je op mijn homepage, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
18	Deze heerlijke suikervrije #ricotta mugcake staat nog op mijn homepage (Emoticon) Super veel bezocht al én terecht! Check dus snel het recept van dit eiwitrijke ontbijtje door even naar beneden te scrollen, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
19	Heerlijke #veggies uit de airfryer met 2 kaasschnitzels (Emoticon) zo lekker! Heb je de transformatie op mijn blog al gezien? Petra viel 50 kilo af en dat allemaal op eigen kracht, geen operatie. Nu online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
20	(Emoticon) havermout cups (Emoticon) heerlijk met wat yoghurt, vers fruit en natuurlijk een #koffie perfecte start van de dag (Emoticon) splitdienst again en de hele middag ook al vol gepland (Emoticon) fijne dag vandaag! #essiehealthylife
21	(Emoticon) vegan chocolade pannenkoekjes (Emoticon) ik maak vaker #pannenkoeken maar meestal met ei. Dit keer verving ik het ei (hoeft niet (Emoticon)) en werd het een vegan variant. Héerlijk ontbijt, zeker met verse aardbeien, wat hennepzaadjes en ahornsiroop als topping (Emoticon) het recept staat nu online, link in bio! #essiehealthylife

22	(Emoticon) ricotta mugcake (Emoticon) een heerlijk begin van de zondagochtend dacht ik zo (Emoticon) deze #mugcake maak je in de airfryer of oven (uiteraard beiden weer voor je uitgewerkt (Emoticon)) en staat nu online! Geloof me: dit wil je! Boordevol eiwitten, vullend, suikervrij én lekker (Emoticon) Link in mijn biografie. Fijne zondag (Emoticon) #essiehealthylife
23	(Emoticon) rijst met asperges en vegetarische kip (Emoticon) geen zin in #vegetarisch? Dan kun je de kip vervangen voor gewone (Emoticon) maar ik vind deze heerlijk! Deze roerbakschotel staat zo bij je op tafel en is super voedzaam. Het recept staat nu voor je online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
24	(Emoticon) DON'T TOUCH MY BREAKFAST (Emoticon) crackers met #pindakaas, banaan en hennepzaadjes: I (Emoticon) it!! Een throwback naar mijn ontbijt van een paar dagen terug. Don't let Instagram fool you want écht maar heel weinig mensen posten hun eten en uitstapjes real time (Emoticon) #ikdoedaarookaanmee #iklignoginbed(Emoticon) #essiehealthylife
25	(Emoticon)KAISERSCHMARREN(Emoticon) ik maak dit best vaak, maar een recept staat nog niet op mijn blog. Komt omdat ik meestal maar gewoon wat doe en later bedenk: shit dit had ik moeten delen (Emoticon) herkenbaar? Binnenkort zal ik het dus eens bijhouden én uitschrijven want als je van #pannenkoeken houdt, vind je dit óók lekker (Emoticon) #essiehealthylife
26	(Emoticon) HAVERMOUT TAART (Emoticon) Omdat je nooit genoeg #taart kunt eten (Emoticon) deze maakte ik in de airfryer (ja alweer (Emoticon)) maar uiteraard heb ik ook de oven versie in het recept gezet. Het is écht een makkelijk recept en deze taart is ook nog eens gewoon voedzaam. Proberen dus! Nu op mijn homepage, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
27	Zo weer werken dus een snelle maaltijd! Zoals te zien was op mijn Instadaily/stories vandaag #bloemkoolnasi met gebakken ei om lekker veel extra groenten binnen te krijgen. Binnen 10 minuten op tafel en ik maakte het dit keer met de Indonesische roerbakmix (Emoticon) recept staat voor de liefhebbers al eeuwen op mijnblog (recepten- hoofdgerechten) scroll even naar beneden (Emoticon) #essiehealthylife
28	(Emoticon) CHOCOLATE OATS (Emoticon) splitdienst vandaag dus zowel de ochtend als avond werken. Maar eerst ontbijten met een heerlijk bakje #havermout (Emoticon) eigenlijk blijft dit toch het ultieme ontbijt hoor! #essiehealthylife
29	(Emoticon) ENERGIE BALLS (Emoticon) op basis van dadels en zaden dit keer. Super makkelijke, gezonde #vegansnack (Emoticon) recept staat voor je online, link in bio! Ik ga een paar uurtjes werken. Er zijn namelijk altijd mensen die hun Paasontbijt eraf willen sporten (Emoticon) #essiehealthylife
30	Terwijl iedereen aan het Paasontbijt zit, heb ik een simpel en voedzaam ontbijtje online gezet: #bakedoats met banaan en aardbei (Emoticon, Emoticon) zowel in de oven als airfryer te bereiden en het lijkt wel een gebakje! Nu online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife

31	Weekends are for pancakes (Emoticon) Chocolate #pannenkoeken met aardbeien. Super lekker! Recept werk ik nog voor je uit binnenkort, nu eerst genieten van mijn vrije weekend (Emoticon) #essiehealthylife
32	Zin in een makkelijke maaltijd of snelle lunch? Wat denk je van #pitabrood met homemade falafel? Recept staat nu online, link in bio (Emoticon) ik stap zo in de auto richting Den-Haag om eindelijk weer eens bij te kletsen met 2 lieve vriendinnetjes die ik veel te weinig spreek en zie (Emoticon) #qualitytime #essiehealthylife
33	Mijn ontbijt vandaag zijn heerlijk #boekweitpannenkoeken (op mijn blog te vinden bij: recepten-pannenkoeken) met extra gebakken banaan (Emoticon) even een goede bodem leggen want ik ga straks bloed doneren bij de bloedbank. Zo belangrijk om te doen: kleine moeite en voor sommigen van levensbelang (Emoticon) voor mij de perfecte start van een lang Paasweekend want ik hoef maandag pas weer te werken! #essiehealthylife
34	(Emoticon) birthdayyy (Emoticon) niet die van mij, maar van mijn moeder en dus een #taartrecept vandaag (Emoticon) de bodem is gemaakt van een speciaal ingrediënt die je vast in huis hebt, maar niet direct hiervoor gebruikt (Emoticon) krokante korst, pudding vulling en fris door het fruit. Ik zeg : go, go, go! Recept online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
35	Een tijdje terug maakte ik deze #broccolisalade met makreel en die is zó lekker dat ik het recept voor je heb uitgewerkt (Emoticon) hij staat voor je online, link in bio. Ik ben net klaar met werken ga lekker sporten: spinning & Nirvana fitness it is (Emoticon) #essiehealthylife
36	(Emoticon) THEE MOMENT (Emoticon) Ik ben altijd een #thee leut geweest. Naast koffie mijn favoriete drankje! Van @theevanoordt ontving ik vorige week een pakketje met 3 theetjes om uit te proberen en deze is favoriet. Alleen al voor de kleur: roze/rode thee hoe leuk is dat (Emoticon) #essiehealthylife
37	Vanille #couscous van maar 2 ingrediënten (Emoticon) ik hou van couscous en niet alleen bij mijn avondeten. Tegenwoordig maak ik er zelfs ontbijt van! Super lekker én erg makkelijk te maken. Recept staat nu online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
38	(Emoticon) rice krispie snack (Emoticon) in Amerika een ware hit. Van maar 2 ingrediënten maak je deze #nobake snack en uiteraard heb ik gekozen voor de suikervrije variant. Nu online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
39	Throwback naar mijn ontbijt van gisteren: rijstbloem pap met rode bietenpoeder, pindakaas en een stukje #tonyschocolonely (Emoticon) vandaag is mijn ontbijt een stuk minder spectaculair. Vanaf vandaag ga ik de yoga weer oppakken op maandagochtend. Perfecte (ZEN) start van de week (Emoticon) #essiehealthylife
40	Ik hou het kort, soms heeft iets niet veel uitleg nodig: het recept van deze caprese #bloemkoolpizza staat nu online (Emoticon) link in bio #essiehealthylife
41	(Emoticon) easy like Sunday morning (Emoticon) gisterenavond een verjaardag gehad en ik lag pas half 4 op bed (Emoticon) ik wilde eigenlijk nog wel langer slapen, maar het is zulk lekker weer dus ben er

	toch maar uit gegaan! Even rustig opstarten dus en dan is en blijft #koffie mijn beste vriend (Emoticon) #essiehealthylife
42	(Emoticon) vegan airfryer mugcake (Emoticon) Ik maak vaak een #mugcake en doe dat meestal met ei. Dit keer besloot ik eens een vegan variant te maken en die is goed gelukt! Geen veganist? No problem: vervang gewoon de plantaardige ingrediënten voor wat jij in huis hebt (Emoticon) Recept staat nu online, link in bio. En voor de liefhebbers zonder #airfryer? Bereidingswijze oven en magnetron staat er ook bij (Emoticon, Emoticon) #essiehealthylife
43	Een tijdje geleden beloofde ik het recept van deze #acai kokos repen nog met jullie te delen. Ik bedacht deze voor @ecomarkt.nl en heb voor deze no-bake snack eigenlijk gewoon de cacao-poeder vervangen voor acai. Je krijgt gelijk een hele andere smaak! Ze zijn nog voedzaam & vezelrijk ook en je hebt maar een paar ingrediënten nodig (Emoticon) recept nu online, link in bio. En ja: Ik ben extreem vroeg op pad aangezien ik de gym om 7 uur moet openen voor alle vroege vogels waar ik er duidelijk géén van ben (Emoticon, Emoticon) #Ineedcoffee #essiehealthylife
44	Er staat een heerlijk simpel lunchgerecht online: wraps met kipfilet, hummus en #kiemgroenten (Emoticon) link in bio! Ik ga snel werken, fijne middag! #essiehealthylife
45	(Emoticon) Happy birthdayyy (Emoticon) want mijn vader is jarig! En bij verjaardag hoort taart dus speciaal vandaag het recept van deze gezonde #cheesecake met kersen op mijn blog, link in bio! Ik ga een dagje werken en daarna gaan we lekker een hapje eten (Emoticon) #jaikeetveeltaart #essiehealthylife
46	(Emoticon) It's snack o'clock (Emoticon) met dit weer krijg ik trek in #proteinfluff dus dat maakte ik dit keer van bramen en deed er nog wat blauwe bessen overheen. Ik heb ontdekt dat het met mijn #cookekspert super makkelijk gaat! Fruit crushen, rest erbij en dan de functie eiwit opkloppen (Emoticon) erg lekker tussen het wandelen en skeeleren door! Je hoeft niet perse de gym in om in shape te blijven tenslotte (Emoticon) er staat trouwens ook weer een mooie transformatie op mijn homepage!! Ik eet dit heerlijke bakkie even leeg, kun jij ondertussen inspiratie op doen (Emoticon) #essiehealthylife
47	Ik eet vandaag het laatste stukje van deze gezonde #kwarkcake als ontbijt (Emoticon) eergisteren online gezet en het recept is al meer dan 4000 keer bekeken (Emoticon) heb jij het gemist? Hij staat nog op mijn homepage (Emoticon) #essiehealthylife
48	Wist je dat je van #currysous ook heel makkelijk een voedzame soep kunt maken? Voor deze vegetarische groene curry soep heb je maar een paar ingrediënten nodig en hij is super lekker ennnnn je krijgt korting!! (Emoticon) nu online, link in bio! #essiehealthylife
49	Wat ik het fijnst vind aan de ochtenden? Mijn ontbijt natuurlijk! Zoals deze chocolade #haverhout met banaan, cacao nibs en pindakaas (Emoticon) #eigenlijkgeenochtendmens #essiehealthylife
50	Van maar een paar ingrediënten maak je deze heerlijk luchtige #aardbeien kwarkcake (Emoticon) deze is gemaakt in de airfryer, maar bereidingswijze van de oven staat ook in het recept en je hebt vast alles in huis! Nu online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife

51	Ik heb al 2 dagen extreme last van hooikoorts (Emoticon) meer mensen last van? Mijn grote probleem als ik me beroerd voel is dat ik ga snoepen (Emoticon) zo at ik gisteren oa deze #frozenyoghurt met witte chocolade, oreo en kletskoppen (Emoticon) geen straf overigens maar pfff als het nou ook nog zou helpen (Emoticon) #essiehealthylife
52	Lekker als hartig ontbijt, maar ook bij een salade, als #bijgerecht of als tussendoortje: gevulde tomaat met ei! Gemaakt in de airfryer, maar oven kan ook. Nu online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
53	Mijn 4 #mostlikedpics van maart: pannenkoeken, taart, havermout en bananenbrood (Emoticon) allemaal heerlijk! En wat een weertje (Emoticon) ik ga lekker lunchen in de stad, op het terras! #essiehealthylife
54	Als deze healthy #cheesecake je ontbijt is (Emoticon) perfecte start van de dag en bij mij is het nu weekend aangezien ik zondag gewoon moet werken. Heerlijk! #essiehealthylife
55	Het gaat heerlijk weer worden dus straks even lekker skeeleren. Genieten dit hoor (Emoticon) het werd weer eens tijd voor een #ontbijtpizza recept op mijn blog. Dit keer gebruikte ik pita als bodem en het pakte goed uit (Emoticon) nu online, link in bio! #essiehealthylife
56	Ik zit een beetje in mijn #smoothie periode zeker met dit heerlijke weer zo lekker!! (Emoticon) dus vandaag weer een smoothie receptje voor je online: chocolade smoothie dit keer (Emoticon) want .... Chocolade (Emoticon) nu op mijn blog, link in bio! #essiehealthylife
57	Vandaag een splitdienst. Gelukkig is het vanmiddag lekker weer dus kan ik tussendoor lekker met Cooper naar buiten (Emoticon) nu even ontbijten nu en dan tjop: naar het werk #essiehealthylife
58	Ik had beloofd het recept van gezonde #ontbijtkoek nog met jullie te delen dus bij deze! Makkelijk te maken dus geen excuses meer om tóch voorverpakte te kopen (Emoticon) Je vind het recept via de link in mijn bio (Emoticon) #essiehealthylife
59	Wat een luie dag was het vandaag (Emoticon) niet in de keuken gestaan, fijn dat ik dus al receptjes vooruit heb gepland! Vandaag #ontheblog heerlijke fluffy hartige courgette cake'jes (Emoticon, Emoticon) ik ben gek op zoete baksels, maar bij je soepje of lunch is iets hartigs toch beter (Emoticon) deze zijn gebakken in de airfyer (uiteraard ook bereidingstijd van de oven er voor je bijgezet). Nu online, link in bio! #essiehealthylife
60	Dit weer vraagt om zonnige ontbijtjes dus ik maakte gisteren maar weer eens een #proteinfluff (recept van mijn blog, makkelijkst te vinden bij nagerechten (Emoticon)) Was té lang geleden! Vandaag had ik een hele planning, maar besloot last minute naar een feestje te gaan vannacht dus het is uitbrakdag (Emoticon) #essiehealthylife
61	Havermout #carrotcake vind ik nou een goed begin van dit weekend! How about you? Super voedzaam ontbijt of tussendoortje boordevol eiwitten en eens wat anders dan je bakkie havermout in de ochtend (Emoticon) recept staat online, link in bio! #essiehealthylife
62	Wil jij niet koken uit pakjes en zakjes omdat het niet gezond is? Ik heb een #pastasaus ontdekt die je zonder problemen kunt gebruiken! Ik maakte er deze heerlijke quinoa mee. Recept gemist? Hij staat nu nog op mijn homepage, scroll even naar beneden want hij is zooooo lekker (Emoticon) #essiehealthylife

63	(Emoticon) Sushi ontbijt (Emoticon) Hoe lekker is dat? De combinatie #pindakaas en #banaan blijft favoriet hier en dus besloot ik er weer eens iets mee te maken. Voor dit heerlijke ontbijtje heb je vast alle ingrediënten in huis! Nu online, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
64	Ik begin de dag met een #groenesmoothie (Emoticon) vandaag staat er een inspiratie blogje online over gezonde voeding & gezond verstand. Want hoe maak jij nou de juiste keuzes? Iedere keer wordt er namelijk weer iets anders ontdekt en worden feiten weerlegd..... Deze blog is er vast 1 van herkenning. Ik heb er ook wat tips voor je in gezet! Nu online link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
65	Quinoa met pastasaus? Ja zeker, en nog gezond ook! Het recept van dit heerlijke eenpansgerecht met #quinoa kalkoen en paprika staat nu op mijn blog, link in bio (Emoticon, Emoticon) #essiehealthylife
66	Ik ben dan geen veganist, ik eet wél vaker vegan! Ik ontving afgelopen weekend foodpost van @alpro namelijk #vegankwark en die is super lekker (Emoticon) ik eet het vandaag uit mijn nieuwe pip schaalte met granola en een beetje honing. Hier een dagje vrij en hopelijk ben ik eind van de dag grotendeels door mijn things-to-do lijstje heen, maar voorop staat: genieten (Emoticon) Bij jullie ook? Fijne dag vandaag!! #essiehealthylife
67	Pannenkoeken ontbijtje van #proteïnapancakes met kwark, frambozen en een koffie. Vandaag ben ik “opgesloten” want ze zijn bezig aan onderhoud en de schilders komen vandaag mijn ramen en voordeur schilderen en die kunnen dan niet meteen dicht (Emoticon). Gelukkig heb ik genoeg te doen dus ik hoef me niet te vervelen (Emoticon) #essiehealthylife
68	Lasagne is heerlijk, maar nóg lekkerder als het ook nog eens #koolhydraatarm is (Emoticon) Niet dat er iets mis is met koolhydraten, maar ik eet die vaak met name overdag en kies in de avond toch vaker voor #lowcarb. Deze is gemaakt in de airfryer (bereidingstijd oven staat ook in het recept uiteraard (Emoticon)). Nu online, link in bio #essiehealthylife
69	COTTAGE CHEESE PARFAIT heerlijk begin van de dag en het ziet er moeilijker uit dan het is. Je hebt namelijk maar 3 ingrediënten nodig (Emoticon) Wil jij dit ook? Dit #huttenkase ontbijt staat nu online, link in bio! Straks even wandelen en dan ouderwets met mijn vader naar een voetbalwedstrijd waar we zijn uitgenodigd: Excelsior-Ajax it is (Emoticon) #essiehealthylife
70	Druk dagje vandaag! Sporten, blogs uitwerken, voedingsanalyses maken, wandelen met Cooper en #hapjes voorbereiden voor een meidenavond met collega's. Ik hou van dit soort dagen (Emoticon) en omdat jullie nieuwsgierig waren naar het recept van deze heerlijke fluffy #havermoutmuffins gevuld met appel (Emoticon) hij staat nu online, link in bio #essiehealthylife
71	Na een druk schoonmaak dagje (oa ein-de-lijk de auto eens gewassen #vuilnisbelt (Emoticon)) lekker vroeg eten. Vandaag staat deze makkelijke #broccolisalade op het menu. Straks even naar de zonnebank met sissie en dan languit op de bank! Enjoy your weekend (Emoticon) #essiehealthylife

72	Als er 1 baksel favoriet is hier in huis, is het wel #bananenbrood (Emoticon) Ik maak het echt vaak en het verveelt nooit! Pas geleden maakte ik deze variant boordevol eiwitten, courgette en blauwe bessen en die was zó lekker dat ik het recept graag met jullie deel (Emoticon) hebben jullie ook een “zwak” voor een bepaald tussendoortje? Het recept vind je door op de link in mijn bio te klikken! #essiehealthylife
73	Ik eet het heel vaak, maar maakte het pas geleden voor het eerst zelf: #falafel (Emoticon) deze easypeasy bites zijn gemaakt van maar 4 ingrediënten en zijn bereid in de airfryer (oventijd staat er uiteraard óók weer bij (Emoticon)) recept nu online, link in bio! #essiehealthylife
74	Dit was echt té lang geleden: uitslapen! Had het even nodig denk ik. Nu lekker genieten van mijn #redvelvet mugcake recept nu online, link in bio! #essiehealthylife past perfect bij dit weer (Emoticon, Emoticon) #essiehealthylife
75	Het is al weer even geleden dat ik een #smoothierecept heb gedeeld dus here I go! Dit keer een smoothie gemaakt van mijn 2 favoriete ochtendvriendjes: koffie én havermout recept nu online, link in bio! #essiehealthylife een perfecte start van de dag al zeg ik het zelf recept nu online, link in bio! #essiehealthylife recept staat voor je online, link in bio! #essiehealthylife
76	Pizza timeeeee (Emoticon) Ik ben fan van de pizza's van @magionipizza (kijk hoe lekker ik deze #bloemkoolpizza weer heb gemaakt: caprese stijl dit keer (Emoticon)). Volg je trouwens #essiehealthylife nog niet op Facebook? Snel doen dan want morgen komt er een super leuke winactie van een healthpakket aan en oa deze pizzabodems zitten erin (Emoticon, Emoticon) #eetsmakelijk
77	Goed begin van de dag al zeg ik het zelf: frambozen & kokos #noats met uiteraard ook frambozen topping (Emoticon) kickstart ontbijt is zo nodig na een slechte nacht met weinig slaap (Emoticon) #essiehealthylife
78	Deze kokos & #acai snacks zijn echt fantastisch goed gelukt (Emoticon) en het recept staat inmiddels ingepland op mijn blog voor begin april (ja ik plan/werk graag vooruit) nu naar mijn werk en ik heb écht zo geen zin (Emoticon, Emoticon) #essiehealthylife
79	Een dagje zonder #vlees? Ik doe dat steeds vaker, maar nog niet iedereen is overtuigd dat dit een goede keuze is blijkt uit onderzoek van @hellofreshnl en Kantar TNS. Ik heb daarom een blog geschreven over de voordelen van wat minder vlees én gelijk mijn 5 favoriete #vleesvervangers voor je op een rijtje gezet (inclusief recepten voor wat inspiratie (Emoticon)) link in bio! #essiehealthylife
80	Er staat weer een nieuw #poffertjes recept online! Dit keer eiwitrijke poffertjes (Emoticon) maar een paar ingrediënten nodig en van dit beslag maak je nét zo makkelijk pannenkoekjes! Link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
81	Terwijl Kay momenteel in Lombok de Rinjani aan het beklimmen is, kun jij het verslagje lezen van haar bezoek aan #hotspot @quintaverde in Den-Haag, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
82	Gezonde #ontbijtkoek blijft heerlijk!! Dit keer maakte ik het met noten (Emoticon) Binnenkort het recept online voor de liefhebbers, voor nu: mijn ontbijt (Emoticon) vinden jullie het ook zo lastig om blijvend af te vallen? Er staat sinds gisteren een inspiratie blog over dit onderwerp

	online (inclusief tips!) Hij staat nog op mijn homepage, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
83	Deze havermout #appelmuffin is 1 van de lekkerste tussendoortjes die ik gebakken heb de afgelopen tijd. Ik had er nog 1 in de vriezer dus die gaat op in 3-2-1-..... (Emoticon) recept staat ingepland voor later deze maand dus nog even geduld (Emoticon) #essiehealthylife
84	Heerlijke #linzen dahl met pompoen (Emoticon) ik maakte deze in de CookExpert van @magimix_nl maar bereidingswijze met de pan staat er ook bij. On the blog, link in bio (Emoticon) #sp #essiehealthylife
85	Omdat #poffertjes altijd lekker zijn, zeker de gezonde variant (recept van deze banaan-ei pannenkoekjes staat al even op mijn blog bij recepten-pannenkoeken (Emoticon)) #essiehealthylife
86	Mini kaki #kaneelcake (Emoticon) met maar een paar ingrediënten tover je dit heerlijke taartje op tafel! Deze is uit (natuurlijk (Emoticon)) de airfryer, maar de bereidingswijze voor de oven staat er ook bij hoor, link in bio! #essiehealthylife
87	Net heerlijke geluncht bij #bagelsandbeans Deze salade met een bagel on-the-side en nog een brownie na (ik ontplof (Emoticon)) #essiehealthylife
88	Gingerbread #noats met blauwe bessen, pecan en suikervrije maple syrup: I just love breakfast (Emoticon) #essiehealthylife
89	Deze taart was een groot succes afgelopen week, maar er staan meer lekker #taart recepten uit de airfryer op mijn blog. Geen airfryer? De bereidingswijze van de oven staat er ook bij! Ik heb er 4 voor je op een rijtje gezet, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
90	Hoe gaaf zijn deze #smoothiebowl (Emoticon) helaas geen eigen creatie, maar die van @aniahimsa want mijn ontbijt zag er net STUKKEN minder creatief uit. Zo vroeg opstaan op zondagmorgen blijft een drama (Emoticon). Happy Sunday, ik ga werken! #essiehealthylife
91	Ik hield vorige week weer eens eetdagboek bij. Dit keer van mijn avondeten. Deze koolhydraatarme pitaroodjes van #afvalmetbregje met homemade falafel stond oa op het menu. Wil je weten wat nog meer? Je kunt het lezen op mijn blog, link in bio (Emoticon) #essiehealthylife
92	Het recept van deze heerlijke raw #pindakaas taart staat nog steeds op mijn homepage (even naar beneden scrollen) dus mocht je die gemist hebben? Populair recept deze week én terecht want hij is super lekker (Emoticon) Ik ben weer een ochtendje werken! #essiehealthylife
93	Vorige week at ik deze heerlijke #sobabowl met pompoen noedels. Het recept staat nu online, link in bio (Emoticon) ik ga vanavond gourmetten, ouderwetse spelletjesavond met de familie. Iets minder gezond wellicht but hey... I don't care (Emoticon) #essiehealthylife
94	Bakje met #havermout, warme blauwe bessen en een latte macchiato..... can it start any better? Misschien als het was gelukt om uit te slapen op mijn enige dagje vrij deze week haha, niet dus maar ik ga ervan genieten (Emoticon) #essiehealthylife
95	No bake peanutbutter & jelly #taart (Emoticon) je hebt maar een paar ingrediënten nodig, hij is zo klaar, vrij van gluten, lactose, graan, geraffineerde suikers, vegan én ook nog eens ontzettend lekker (Emoticon) nu op mijn blog, link in bio! #ditwilje #essiehealthylife

96	Sinds vandaag staat dit op mijn blog! Ik had nog wat bladerdeeg en soms is het gewoon lekker om een traditionele #quiche te maken. Deze zit boordevol groente (prei en pompoen (Emoticon)) en eiwitten! Je vind de link in de welbekende bio (Emoticon) #essiehealthylife
97	Liefde is: een #cottagecheese parfait terwijl je rustig opstart voor again een lange werkdag (Emoticon, Emoticon) #essiehealthylife
98	De laatste dag van februari alweer en jeetje wat gaat dat toch enorm snel! Zoals altijd sluit ik de maand af met mijn 4 #mostlikedpics op Instagraml. Alleen maar zoete gerechtjes (Emoticon, Emoticon) op naar maart! #essiehealthylife
99	Deze week werk ik 6 dagen, fijn die vakanties en vrije dagen van collega's haha (Emoticon) normaal werk ik op dinsdag alleen de avond en nu een hele dag. <b>Ach...</b> laat ik het positief bekijken: nu ben ik een keer een avond vrij. Ook wel eens lekker (Emoticon) Snel ontbijt van #koolhydraatarm brood met pindakaas, banaan en hennepzaadjes en uiteraard een koffie. Fijne dag vandaag! #essiehealthylife
100	Peanutbutter & jelly porridge (Emoticon) heerlijke rijstbloem #pap met pindakaas en jam. Wat sesam- en chiazaadjes er overheen en je hebt een top ontbijt! Ik hoef vanavond pas te werken dus ik heb besloten een dagje te relaxen (Emoticon) #essiehealthylife

Femme8	Daph blends
1	Want chocolade maakt een vrouw een tikkeltje gelukkiger. Fijne dag iedereen! (Emoticon)
2	Mango met 2 bevroren bananen, kopje zwarte bessen, lavocado, schep @ekopura whey (had k nodig na squashen mien jonge) Enjoy (Emoticon, Emoticon)
3	Vandaag maak ik er weer 1. Heb d'r tijd voor, want late dienstjes zijn nu toch wel echt m'n favoriet (Emoticon, Emoticon) Recept (Emoticon) kwark, bevroren rood fruit, zwarte bessen en wat aardbeien, @ekopura whey proteïn, en kiwi.
4	Gewoon omdat aardbeitje zo lekker zijn. Vandaag ochtendje intervisie, dacht ik dat ik er van af was na 2 sociale opleidingen. #helaaaaaass
5	Kwarkje, fruitje en paar bessies. (Emoticon) Eergisteren detox dagje gehad. Voelt altijd zo fijn en m'n lijf wordt er ook blij van.. Dus vandaag doen we ook nog even zoals dat heet een 'een balansdagje' (Emoticon)
6	Vandaag neemt een vriendinnetje me mee voor een massage en een dagje relaxen. <b>Woehoeeww, doi.</b> #ikgagenieten
7	Aardblijtte want ben dit hele weekend vrij. Leven is goed (Emoticon, Emoticon) fijne dag en neem je vitamientjes en wijntjes (Emoticon) #ohjadatzeize
8	Ontbijtte zoals k ze miste. Laagjes chiazaad en griekse yoghurt, zwarte bessen, honing, en aardbeitjes. Me on top heaven (Emoticon, Emoticon)
9	Vandaag is het een mooie zonnige dag in Litouwen (Emoticon) en we gaan een dagje naar de studenten stad waar m'n broertje verblijft. Morgen op onmenselijke tijden weer terug vliegen en back to reality (Emoticon) fijne dag!!
10	Throwbackje vanuit Litouwen! Het is hier best mooi eigenlijk (Emoticon, Emoticon)

11	Kwarkje, fruitje, whey proteïn van @ekopura en een paar bessies. Alles biologisch, eerlijk en puur (Emoticon, Emoticon). Leven kan soms zo gemakkelijk zijn. En het leven is mooi. Vandaag stappen we op 't vliegtuig richting m'n broertje in Litouwen (Emoticon) Zo trots op 'm!
12	Bakkie geluk op m'n vrije dag. (m'n weekend komt tussendoor deze week (Emoticon)). Recept (Emoticon) 1avocado, 1mango, 1el chiazaad, 1 banaan, @ekopura whey proteïn, en wat amandelmelk. Make it your day!
13	Fijne 2 <sup>e</sup> paasdag, vreten jullie nog even wat lekkere eitjes weg terwijl ik aan het werk ga en een paar droge spelcrackers ga mee sjouwen? (Emoticon, Emoticon, Emoticon) #socialworkhethoudtnooitop
14	Vandaag ben ik een dagje vrij en ik ga daar keihard van genieten! (Emoticon, Emoticon) deze smoothie is m'n spreekwoordelijke kers op de taart vandaag. Heer-lukkkkk kan ik je vertellen. Met avocado, kwark, frambozen, chia, citroen en kiwi JAMMMMMM.
15	Want bananenbrood met framboos maakt gelukkig. (Emoticon, Emoticon)
16	Bramen, zwarte bessen, aardbeien mengen met een yoghurtje.. Hoe simpel kan het zijn. Met wat laagjes granola en muesli. Mijn dag begint goed! (Emoticon, Emoticon)
17	Vroeger toen ik nog eens een keer een taart maakte. (Emoticon) Haha de laatste tijd zijn m'n vrije dagen spaarzaam en kijk ik liever netflix (Emoticon) maar deze jongen maak ik nog een keer! Zo fijn (Emoticon)
18	Let's do this (Emoticon, Emoticon)! #warkn
19	Ik ga naar m'n werk en neem mee. Deze smoothie. Zonder die aardbeien en bessen die k d'r naast heb gekwakt voor de foto. (Emoticon). Is 'n beste smoothie trouwens. Enjoy (Emoticon, Emoticon)!
20	Kiwi avocado abrikozen smoothie met kwark. Ideale combi voor een fijne boost aan antioxidanten (Emoticon) fijne dag iedereen! (Emoticon)
21	Dit was echt een feestje ((Emoticon)! Ik sjouw m'n smoothies ook gewoon lekker mee naar m'n werk. Doen jullie dat ook? Geniet!
22	Ontbijt (Emoticon), lunch... midnight snack, hangover vreten. Echt dit bananenbroodje kan altijd. Ja echt. (Emoticon) oh en heb hem in een ovenschaal gemaakt haha lekker veul! (Emoticon)
23	Aardbeitje (Emoticon, Emoticon)? Deze nam k gister mee naar m'n werk. Niet in dit glas. Nee gewoon in über jar. Met een rietje. Heerlijk. Recept (Emoticon) kwark, 2 kiwi's, 5 aardbeien, handvol rood fruit, 2el chia zaad, 1el honing en 1 scoop @ekopura whey protein.
24	Blijft een lekkertje.. Avocado, pindakaas en banaan.. (Emoticon) combi'tje hoor (Emoticon, Emoticon) oke en nu op naar m'n nieuwe werk dagdienst word ik ingewerkt (6.30uur de ochtend is zo niet m'n ding #huilen)
25	De zomerse smoothies komen er weer aan (Emoticon) fijne dag iedereen (Emoticon)
26	Pancakes? Hahaha no. (Emoticon) Vandaag een smoothie.. Met spinazie, amandelmelk, avocado en honing. Lekkaaaaa en m'n 1 <sup>e</sup> dag op 't nieuwe werk, leuk!
27	Dit krijg je als je mango, kiwi, limoen, el honing, een scoop @ekopura whey, een scheut hazelnoot drink van @rudehealthnl en avocado in de blender gooit. Een heus feestje voor je immuunsysteem waarbij de felle

	kleuren een genot voor 't oog zijn (Emoticon) kan 't wel gebruiken, begin verkouden te worden. (Emoticon) fijne dag! (Emoticon) liefs
28	Met de fijne muesli van @leev.nu een heerlijke fijne acaibowl gemaakt, vol vezels, verrassingen en immuunboostende ingrediënten. Maak je lijf blij, en kies ook mentaal voor wat goed voelt.. Want dat werkt 't beste. Fijne dag (Emoticon)
29	Zin in een frisse zoet zuur ontbijtje (Emoticon)? Probeer dit receptje eens Recept (Emoticon) 1 avocado, 1 kopje bevroren kruisbessen, 1 kiwi, 1 el hennepzaad, 100ml volle yoghurt
30	Acaibowls (Emoticon). Ze blijven mooi en doen zoveel voor je lijf! Elke vrucht heeft afzonderlijk weer geneeskrachtige eigenschappen.. Wat je eet ben je echt zelf. Dus af en toe ben ik een flesje wijn (Emoticon) maar vaker doe k gezond. Goeie balans vind ik.. Hoe doen jullie dat?
31	Dat andere broodje was zo op. Deze met hazelnoot drink van @rudehealthnl en roggemeel als basis (Emoticon) maakte ik voor m'n vriendinnetjes voordat we bulen sushi en wijn naar binnen werkten (Emoticon)! Recept (Emoticon) 150 gr roggemeel, 100ml hazelnoot drink (ongeveer, pleur er altijd wat in. ;P beetje op gevoel doen, leer je van(Emoticon)), 2 eieren, 1 el wijnsteenbakpoeder, 1 el kaneel, 1 handjevol cranberries. 45 min op 180gr.. Daarna laten afkoelen, en chocola van 80% cacao smelten en erop smeren. Heerlijk!
32	Rogge bananen broodje (Emoticon, Emoticon). X wat anders.. Roggemeel in combi met banaan dadels. Heerlijk receptje! (Emoticon) beleg met vers biologisch fruit en je immuunsysteem maakt een sprongetje (Emoticon) liefs
33	Smoothie d'r beiii? (Emoticon) eentje met gezonde vetten, zink, en een andere bult antioxidanten!
34	Throwbackje naar deze heerlijke citroen karnemelk taart (Emoticon)
35	Moet echt weer een x wat bakken ;p die smoothies worden beetje voorspelbaar. Maar goed ik hou gewoon van smoothies! Haha sorry (Emoticon)
36	Spinazie, avocado, kiwi smoothie! Een knalhoeveelheid aan antioxidanten en dus een boost voor je immuunsysteem wat weer ten goede komt voor je lijf en dus mentale gestel! Zo is cirkeltje weer rond (Emoticon)
37	Aardbeien feestje, eenmaal andermaal... (Emoticon) Nog even paar aardbeien naar binnen proppen want vanavond zijn het druiven in de vorm van wijn (Emoticon) onze housewarming! Zin in! Jullie plannen?
38	Heftig mooi kleurtje hé? (Emoticon) Detox sapje! Alles zit er in.. Peterselie, ananas, citroen, selderij, gember. En alles biologisch.. Zonder pesticiden en andere gif stoffen.. Hoeft m'n lijf daar geen moeite aan te verspillen (Emoticon, Emoticon) Fijne dag! #dutchfoodie
39	Omdat een spinazie smoothie altijd een goed idee is! Even m'n zink gehalte aanvullen! (Emoticon)
40	Wie wilde er ook alweer een stukje? (Emoticon) Ga hem gauw weer maken!
41	Bevroren abrikozen zijn zo mooi! Behalve dat ook mega gezond trouwens! Wist je dat abrikozen eten helpt als je bloedarmoede hebt? (ijzer bevattend power vruchtje) (Emoticon) dus begin met die boompjes planten! Je hebt er de hele winter plezier van! Fijne dag, liefs

42	M'n lijf schreeuwt om the vitaminsss na dit weekend (Emoticon, Emoticon) receptje is heel easy, de exacte hoeveelheden ben k ff kwijt haha maar zit banaan, aardbeien, bramen, een coop @ekopura whey protein en kwark in. Enjoy!
43	Normaal hou ik echt 't meest van een wat 'lobbige' smoothie. Maar biologische avocado's zijn duur en we hebben ons hele huis mooi dus nu even een 'goedkopere' smoothie, en iets minder lobbige dus (Emoticon)
44	Biologische aardbeien! Dat is voor mij echt een cadeautje. Aangezien ik alleen biologisch fruit eet, eet ik wat er is. De aardbei dus vol antioxidanten, vitamines en mineralen en laag in calorieën (geef to das altijd leuk (Emoticon)) plus de biologische aardbei bevat geen pesticiden en dat is goed, want gifstoffen hoe ik niet in m'n lijf (Emoticon, Emoticon) fijne dag, liefs
45	Omdat bananenbrood met eens wat andere toppings altijd een goed idee is. (Emoticon) #wequitdiecomfortzone (Emoticon) Probeer eens amandel pasta met kiwi en chia zaad als topping. Je bent, en heel goed bezig (immuunsysteem aan 't boosten) en het is echt verrassend lekker. Toch geen goed idee? Probeer pindakaas met biologische chocolade muesli van de @lidl nederland en zonnebloempitten. Genieten geblazen (Emoticon) Fijne dag! Liefs
46	Mango/rucola smoothie! Een van m'n favo combi's! Prop m'n lijf nog ff vol zo voor carnaval met wat extra immuunboostende vitamientjes (Emoticon, Emoticon, Emoticon) #alaaf
47	Vandaag maar weer even paar smoothies in elkaar flansen. Of ze zo mooi worden als deze is de vraag. Maar vitamientjes zijn welkom na dit weekend! (Emoticon, Emoticon, Emoticon) fijne dag! Liefs #dutchfoodie #ontbijt #smoothies #gezondeten ###fitdutchies
48	Langzaam maar zeker prop ik steeds wat meer groene groentes en fruit in de smoothies voor vriendlief. Opbouwen heet dat. Die vindt ie namelijk iets minder (Emoticon) Maar ach ja, hij hef geen keuze meer! #geleidelijkaanpalmikheminmetkiwisenboerenkool
49	M'n vriend wordt me een potje een verwend mormeltje. Hahaha krijgt brownies, bananenbrood, detox sapjes en toch vragen waar de smoothies blijven. Dus bij deze... al m'n liefde zit er in! (Emoticon, Emoticon, Emoticon) fijne dag, liefs
50	Smeuïge brownie meets kruidige kruidkoek (Emoticon) Zo'n fijn receptje d'r uitgeknald gisteren
51	Vandaag ga ik deze maken (Emoticon, Emoticon) Oh en vanavond uiteten met m'n tarzan! Voor mij is het elke dag valentijn zei die gisteren nog #mijnromantischevent #dutchfoodie #ontbijt
52	Blauwe bes, braam met whey (@ekopura) ! (Emoticon) Btw ik doe 't gewoon, knal 'm d'r gewoon in. Zo blij dat ik hem kan stellen.. Deze brandende vraag... Ik zoek een nieuwe toffe baan, omgeving Drenthe/Overijssel (SPH, SPW) minimaal 20 uur. Als jullie connecties hebben, tips oid.. Heel erg welkom. (Emoticon) fijne dag! #smoothies #gezondeten #ontbijt #dutchfoodie
53	Happiness is a piece of cake! (Emoticon) peren cheesecake in blik (Emoticon) Ik word blij van m'n taartschep en helemaal als ik er een taartje mee kan scheppen. Dus bedacht ik een nieuw receptje met wat ik in huis had. En volgens mij was ie prima te peren

	#woordgrapjezagjehem? Want m'n vriend heeft bijna de hele taart al opgevreten
54	If you want a smoothie and you know it clap your hands.. (Emoticon) Heerlijk smoothie met frisse romige smaken.. En ondertussen boost je je immuunsysteem.. Mooier kan niet.
55	Drink your veggies! De mensen die mij al tijdje volgen weten dat k fan ben van detox sapjes! (Emoticon, Emoticon) heujj jepp ik. En k heb er weer een receptje uit gerold. Want mijn lijf blijft hier blij van worden. (Emoticon) liefs
56	Chia zaad, ik gooi het overal doorheen! Veel gezondheidsvoordelen die dit goedje met zich meebrengt. Licht verteerbaar, vol belangrijke voedingsstoffen. Je kunt de zaadjes malen, koken maar ook rauw eten! Genoeg keuze dus! (Emoticon) Ik ga deze dag helemaal niks meer doen. Hahah jullie?
57	Throwback pie (Emoticon, Emoticon) naar dit verrukkelijke ontbijt taartje met sinaasappel en de fijne oliën van @younglivingeo. Jullie hem al een keer gemaakt? Liefs
58	Gisteren een high wine gehad met m'n liefste vriendinnetjes dus vandaag compenseer ik dat (in hoeverre dat kan (Emoticon, Emoticon) met een gezonde smoothie van banaan, @ekopura whey protein, avocado, citroen, blauwe bessen en een kiwi. Fijne maandag. (Emoticon) liefs #smoothies #dutchfoodie #ontbijt
59	Bananenbrood, voor eerst gebakken in ons nieuwe huis. En echt, hij smaakt daardoor nog beter (Emoticon). M'n favo recept van mezelf (Emoticon, Emoticon) M'n vriend blij, ik blij. Fijn weekend, liefs.
60	Bramen smoothie! Gewoon simpel, en heel fijn voor je gezondheid. Weet dat je immuunsysteem je legertje is die je beschermt tegen indringers zoals ziektekiemen, kanker etc. Dus wat te doen? Goed zorgen voor dat legertje (Emoticon)
61	Maak je leven niet te moeilijk! En maak je lijf blij, want je lijf blij, jij blij(er). Want echt de juiste voedingsstoffen doen ook zoveel voor je mentale gezondheid. Dus dat. Dit receptje.. Omyyyy echt. Zo romig en fijn!
62	Meet this boy (Emoticon, Emoticon)! Vanille/aardbeien cheesecake met een topping van kurkuma en mango (Emoticon) Dit receptje sprong ineens op in m'n brein en kwam tot uiting in een spektakel vol heftige magische kleuren en smaken (Emoticon). Gezond fris en lekker. Meer héb ik niet niet nodig. (Emoticon) liefs
63	Avocado strawberry! Vitamientjes kom maar door. Ons huisje is bijna bijna af! De laatste dingetjes, we slapen nog steeds in ons oude (te kleine) bed, de tafelpoten zijn nog niet binnen, d'r is al een kop koffie over de nieuwe bank gegaan (Emoticon), we leven al paar dagen op afhaalmaaltijden en tosti's en yoghurt.. <b>Jaa</b> m'n lijf kan 't gebruiken! (Emoticon, Emoticon) En zo'n easy receptje
64	All you need is Pie (Emoticon). Op dit moment staat er een verrukkelijk heerlijk taartje (Emoticon) in de koelkast te wachten totdat ie vsatgelegd wordt op de gevoelige plaat. Tot dat moment jullie t even met een eerder receptje doen (Emoticon, Emoticon) samen met de essential oils van @younglivingeo is dit ook een kanjer hoor! (Emoticon) Ons huis is nog

	niet af btw, kleine dingetjes moeten nog gebeuren.. Wachten op kasten dat soort dingen. Somebody help me! Hahah fijne dag! Liefs
65	Delicious sweet mango smoothie (Emoticon)! Na zo'n scan vol contrast vloeistof, jodium wat je van tevoren moet drinken, röntgenstraling. Tis allemaal niet best die rotzooi, maar wel nodig af en toe om zekerheid te krijgen. Dus verdient mijn lijf gewoon af en toe een cadeautje in de vorm van een knalhoeveelheid aan vitamines. Bij deze een mango smoothie!
66	Come to mama (Emoticon, Emoticon) Onder deze berg rood fruit chocola en citroen zit kwark gemengd met bloemenhoning en gejuiced gember. Feestje (Emoticon, Emoticon) Vandaag m'n eerst scan weer sinds 3 maanden.. Spannend (Emoticon) gelukkig gaat m'n liefvallige wederhelft mee. Jullie fijne dag (Emoticon), liefs
67	Detox flower! Creatief hé (Emoticon, Emoticon) detox shotjes weer to he max! Heerlijk, en m'n lijf wordt er blij van.. Een minder opgeblazen gevoel, mooiere huid en een knalhoeveelheid aan antioxidanten. BAMMMMM. #doenwaarjelijfblijvanwordt! (Emoticon)
68	Bananenbrood, ik mis je. Geen tijd om baksels te maken. Ik zit liever online en real life van alles in m'n winkelmand te gooien (Emoticon, Emoticon) Vanmiddag naar m'n lieve schoonzussie en zwanger in grunn maar eerst even sinds eeuwen weer naar de sportschool en kijken of ik nog weet waar die zit. (Emoticon) #fitgirlmyass
69	Acaibowl! Mensen hoe spreek je dat nu uit? Help me. (Emoticon). Oké even weer een huisupdate, gordijnen zijn zo niet bevredigend om te kopen, belachelijk veel geld voor paar lappies stof. Daar had ik sowieso heul veel biologische avocado's van kunnen kopen. (Emoticon) #maarnu hebbenwezewelopmaat
70	Overheerlijke smoothie bowl met mango, ananas, kokosmelk een schep @ekopura whey proteïn neutraal en munt met homemade granola. Check (Emoticon) Onze vloer is binnen, heuj!!! (Emoticon, Emoticon) zo benieuwd hoe 't eruit ziet als ie d'r in zit! Oh en onze carnavalspakjes zijn ook binnen. Haha nu al zin in. Vieren jullie ook carnaval?
71	Carrot cake (Emoticon, Emoticon) Ik word hier zo gelukkig van. De gezonde variant van de worteltaart! Wauw naar het recept van @jenniferkrijnen De topping iets aangepast met kwark, honing en citroen. Maar man o man.. Dit was toch wel een feestje hoor. Zo kom ik de winter wel door #drukbezigtmetcreerenvanwintervachtje Wil je 't receptje? Kijk even op @jenniferkrijnen d'r verrukkelijke site. (Emoticon, Emoticon)
72	Fruity party! (Emoticon) Ik ben gisteren alvast begonnen met van alles aan 't in te pakken en kom van alles tegen (Emoticon, Emoticon) m'n skibril die ik kwijt was, bergen schoenen.. Haha love it! Maar verder vind k inpakken een verrekte bende. Nu al zin als alles staat en ingericht is. #verhuizenisleuk #houdatmezelfvoor Hoe gaat jullie dagje eruit zien?
73	Orange peanutbutter cheesecake (Emoticon) Weet je nog? Die winactie van @oh.my.pie? Met de pure essential oil oranje? Die ik had gewonnen (Emoticon) #mesoluckybastard Ik heb er een heerlijke frisse taart om

	heen 'gebouwd'. Een bodem van dadels, speltmeel en pindakaas 'geplamuurd'. Met als basis een vulling van yoghurt, orange oil en banaan met on top een laag sinaasappel en kwark. Omy(Emoticon)! Maar echt
74	You can never have enough chocolate! (Emoticon, Emoticon) chocolade wafels! Ik had zo'n intense behoefte aan chocola. Dus dan maak je wafels met chocola! Zo easy, snel klaar, snel op (Emoticon, Emoticon) fijne dag (Emoticon) liefs
75	Throwback naar deze heerlijke cheesecake a la @oh.my.pie. (Emoticon) Heb eindelijk een dagje rust! Gisteren eindeloos in de Ikea rond gedwaald met m'n tarzan. Op gegeven moment zo gaar als boter. Maar wel zo gaar als boter in onze favoriete stad, dat dan weer wel (Emoticon) #julliemogenradenwelkestad dus ik denk dat ik een taartje in elkaar ga flansen vandaag en verder helemaal niks. #lovemylife! En jullie? Fijne dag (Emoticon) liefs #dutchfoodie #ontbijt
76	Purple paradise (Emoticon) Zoete tropische verrassing met bevroren fruit. Deze feestjes zette ik vol trots voor m'n mams neer.. Nog even kan ze genieten van de liefde die ik in m'n glazen stop en over een tijdje maak ik deze beauty's voor m'n liefvallige vent.. Zal hij ze net zo kunnen waarderen als m'n zusjes en mams? (oké en paps en broederlief (Emoticon)) Dat is de vraag (Emoticon) liefs
77	<b>Oké</b> deze machtige grote jongen met o.a pindakaas en dadels (Emoticon) moet ik gauw weer eens maken. Ben helemaal high van alle verf (x wat anders dan van the olie, lees; mega goed tegen kanker (Emoticon)) Onze muur krijgt in ieder geval een prachtig kleurtje! Maar door al dat geverft, gekit, geplamuur kan ik over deze brownie alleen maar dromen, ik en m'n vriendinnetjes vreten onder 't klussen door gewoon een broodje ei. #achhajemoetwat. #bouwvakkerslife (Emoticon). Fijne dag!
78	Organic (ofcourse) Pancakes! 't Mocht (al) weer van mezelf. Even weer dit heerlijke receptje gemaakt (Emoticon, Emoticon) wie wil 'm?
79	Bananenbrood m'n favoriete receptje, ook voor vriendinnetje gemaakt die aan het revalideren is, ze heeft halve brood in een x weggevreten. Haha heerlijk kind dat 't is. Grootste compliment dat je aan me kunt geven. Fijne dag vandaag! (Emoticon) liefs
80	Wafeltje erbij vandaag? Weer een van m'n favo ingrediënten in m'n wafelijzer gegooid. (Emoticon, Emoticon) liefs
81	You pan cake this! (Emoticon) Toe aan een nieuw pannenkoek receptje? Kheb er een in elkaar geflanst, en eerlijk? Ik vond hem best te doen (Emoticon) basis ingrediënten zijn kwark en speltmeel
82	Strawberry smoothie bowl! Is ze weer! Nieuwe dag, nieuw receptje. (Emoticon) M'n immuunsysteem weet niet wat m' overkomt na de kerst en oud en nieuw periode (Emoticon). Zoveel vitamines ineens weer. Dus pak je blender d'r blij als je je lijf dat ook wil aan doen (Emoticon) liefs
83	Sorry voor de smoothies deze week. My body needs it! (Emoticon, Emoticon) dus k heb met mezelf afgesproken hele week smoothies en sapjes als ontbijt. Even vitamine boost (Emoticon)
84	Smoothies met een speciaal tintje (Emoticon)! Ik probeer altijd iets vernieuwends voor mezelf toe te voegen in m'n smoothies, kruiden, specerijen enz die ik nog niet ken. Of gewoon verrassende combinaties. Want welke kruid/specerij heeft weer een andere geneeskrachtige

	werking en dat dat boeit mij, en ik vreet graag alles wat goed is tegen kanker (Emoticon). <b>Anyway</b> back to deze jars (Emoticon) Ze waren heerlijk! (spreek ook even voor m'n zusje en mams (Emoticon)) Wat vinden jullie de lekkerste smoothies? Liefs
85	Acaibowls.. Ik ben er zo'n fan van. Deze zoete gelukzaligheid met puntpaprika en bramen maakt jouw ultieme ontbijt vol smaaksensaties! (Emoticon)
86	Voor het geval wanneer ik te diep in mijn wijnglas heb gekeken vannacht.. Wens ik jullie nu bij deze een 2017 toe vol met geluksmomenten, dat je er maar een pro in mag worden om ze zelf te creëren! (Emoticon) #pancakes #pancakeart
87	Feestje in je jar!
88	Chocolate raspberry fudge!
89	Acaibowl to the max!
90	Acaibowl time
91	Smoothie bowl!
92	Wafels! (Emoticon)
93	Rieshi mini cheesecake!
94	Christmass (Emoticon) desserts!
95	I won't be impressed with technology, until i can download chocolat. (Emoticon)
96	Pie time! Zoals beloofd het receptje van paar fotootjes terug! Nieuw heerlijk citroen karnemelk taart receptje met fruit (Emoticon, Emoticon)! In een handompie maak je deze heerlijke frisse zoete jongen ! (Emoticon) #zagjedatwoordgrapjewel? Fijne dag
97	Apple pie!
98	Avocado limoen taartje! Fris en fruitig klein taartje in mini vormpje, vanochtend duizelde 't redelijk in m'n brakke kop (Emoticon) ghehe #oepswasgewoonergdorstig Dus nu is er tenminste iets fris en fruitig en dat is dit receptje (Emoticon)
99	Nicecream!
100	Brownie baby!

Femme9	Puursuzanne
1	Het recept voor deze heerlijke bloemkool nasi staat nu online #meatlessmonday Dus mocht je nog niet weten wat je vanavond gaat eten dan is dit zeker een aanrader. Lekker met wat vega loempia's (Emoticon)
2	Goedemorgen, mijn ontbijt is vandaag een heerlijke crumble met rabarcompote en soya yoghurt. Een heerlijk plantaardig ontbijtje. Het idee voor dit ontbijt vond ik op de blog van @foodiemarjan. Heb jij trouwens nog leuke plannen vandaag? Ik ga straks winkelen en lunchen in Breda met vriendinnen hopelijk blijft de zon schijnen. Fijne zaterdag (Emoticon) #plantpower #ontbijt #onthetable
3	Vanavond op het menu deze groene asperges. Ik ga deze grillen en maak er nog een salade met parelgort bij. Wat ga jij eten? #watetenwevandaag #asperges
4	Even snel een salade met falafel eten voordat ik naar het concert van John Mayer ga. En ja Benja zijn neus staat erop. #salade

5	Happy Monday, deze toffe milkshakes dronk ik gisteren bij de opening van @fiftyfifty073 #milkshakes #unicorn #guiltypleasure
6	Heb jij een leuke zondagmiddag? Ik ben bij de opening van @fiftyfifty073. Den Bosch is weer een hotspot rijker. Deze taco met mini lobsters is echt een feestje! #streetfood #taco #foodblogger #food #taco #feedfeed #sneakers #vans #vansskate #vanssk8hi
7	Ik ben dit weekend samen met Dennis in Rotterdam. Wij slapen in het @nhowrotterdam. Wat is dit een fijn hotel. Het uitzicht is fantastisch, de bedden slapen goed. Er is een super gezellig cocktailbar met heerlijke cocktails maar het allerbelangrijkste: het ontbijt is een feestje. Check mijn stories voor meer details. #ontbijt
8	Mag ik ook een aardbei? #benjathelab #labradorable #labrador #labsofinsta
9	Na een uurtje crossfitten en een wandeling met Benja. Is het tijd voor een goede lunch bij @bomenpark #lunchtime
10	Goedemorgen, Donderdag kocht ik eindelijk weer Hollandse aardbeien en maakte ik daarmee deze heerlijke vegan taartjes. Als de zomer nog niet in aantocht is dan tover ik de zomer toch op mijn bord? Het recept staat nu op puursuzanne.nl Ik wens jou een hele fijne zondag! #vegan #rawfood
11	<b>Yeaah</b> ik heb er alweer een lesje crossfit opzitten. Zo fijn om zo de dag te beginnen. Nu tijd voor deze heerlijke smoothie bowl met onder andere banaan en avocado. #smoothiebowl #veganfood
12	<b>Yeaah</b> de Hollandse aardbeien zijn er weer. Ik ga er straks iets lekkers mee maken. Ik denk aan een raw gebakje met chocolade, pecannoten en kokosroom. #aardbeien
13	Ook hier even een foto van de paasbrunch. Nu tijd om uit te buiken en een rondje te wandelen. Fijn weekend allemaal! (Emoticon)
14	Sinds 1 april zit @zoetegoed_cakes in Oss. Een American Bakery met cupcakes, donuts en bijzondere taarten. En ja ik moest daar echt even naar binnen. Iemand moet het doen toch? Deze oreo cupcakes zijn in ieder geval goedgekeurd.
15	Tijd voor een laat ontbijt. Een heerlijke vegan crumble met peer en haverhout. Recept komt eraan. Fijne woensdag allemaal!
16	Ik deed net iets heel doms. Ik kocht deze paaskoekjes toen ik in de supermarkt was en kan er echt niet vanaf blijven. Ik ben bang dat het hele pak leeg moet. Waar kan jij echt niet vanaf blijven?
17	Wat een fijn begin van deze zondag. Eerst wandelen met Dennis en Benja in het bomenpark en daarna koffie en taart op het terras. Hopelijk kan jij ook genieten van de zon vandaag!
18	Wat een fijne “werk”dag. Cocktails maken, opdrinken en heel veel lekkere kaasjes opeten met mijn lieve foodie collega’s.
19	Onderweg naar een super leuk event in Amsterdam en daar hoort natuurlijk een koffie to go bij.
20	Goedemorgen, Ik stond vanmorgen al om 7 uur in de crossfitbox. Echt een fijn begin van de dag. Haha wie had ooit gedacht dat ik sporten leuk zou vinden? Ik zelf niet. Oooh en dit lekkere vegan taartje staat nu online.

21	Na een fijn uurtje sporten is het nu tijd om op de bank te hangen met een plakje bananenbrood. Ik heb dit vegan bananenbrood vanmiddag gebakken en het recept staat al een tijd op <a href="http://puursuzanne.nl">puursuzanne.nl</a>
22	Terwijl ik een saai bakje yoghurt eet. Stuurt @yvonnetwork dit soort plaatjes naar mij door. Zij is in Barcelona bij mijn favoriete hotspot @flaxandkale. Heeft iemand nog tips waar zij nog meer naar toe kan gaan? #timetomomo
23	<b>Mmmm</b> wat een was deze vegan pasta lekker. In plaats van gehakt deed ik er champignons en walnoten doorheen. Het is vandaag alweer dag 30 van #geenvlees en het gaat nog steeds heel goed. Ik mis vlees echt niet. Alleen af en toe een bitterbal zou wel lekker zijn!
24	Good morning, ik begin de dag met een sapje van sinaasappel en grapefruit. Fijne donderdag!
25	Zo ik plof op de bank met koffie en chocolade. Echt mijn lievelings. Benja ligt naast mij te slapen en ik ga nog even werken. Fijne avond allemaal (Emoticon)
26	Goedemorgen, ik dacht ik maak snel een foto van mijn lekkere ontbijt maar met een hongerige labrador in huis is het soms lastig om een goede foto te maken. Vandaag is mijn ontbijt soja kwark met muesli, banaan, blauwe bessen en cacao nibs en natuurlijk een kopje koffie. Fijne maandag!
27	Net gewandeld met Benja in het bos. Nu tijd voor koffie, chocolade en verder helemaal niks. Ik wens jullie fijne zondag (Emoticon)
28	Ik maakte vanmiddag dit super lekkere raw worteltaartje. Snel maar eens het recept uitwerken.
29	Toetjes moeten op de foto. Toch?! @yvonnetwork
30	Coffee time! Fijn weekend lieve allemaal (Emoticon)
31	Ik heb zin in de zomer en in frietjes!
32	Afgelopen zondag volgde mijn broer @be_ronnie een workshop raw gebakjes maken bij @tribestlife_rawfood_kitchen. Hij vond het super leuk om een dagje voor Puur Suzanne te werken (Emoticon) Binnenkort zal hij een blog schrijven over deze toffe workshop.
33	Morning! Koffie en chocolade dat is alles wat ik nodig heb.
34	Ik zou willen dat dit vandaag weer mijn ontbijt was. Zaterdag at ik deze heerlijke kokosyoghurt met hazelnoten en chocolade bij de nieuwe @yoghurtbarn in Nijmegen.
35	Dit moet een zondag zijn! Straks nog even wandelen met Benja in het bos.
36	Ontbijten met heel veel leuke bloggers bij de nieuwe @yoghurtbarn in Nijmegen!
37	Goedemorgen, ik start de dag met een groene smoothie en jij? (Emoticon)
38	Gisteren kwam eindelijk de nieuwe salontafel. Oooh en hij is echt perfect om foodfoto's op te maken. Ik maakte net een super lekkere smoothie met dadels en pindakaas en ja die moest op de foto. Zo leuk om eens een andere ondergrond te hebben dan mijn steigerhout tafel.
39	Vandaag is voor mij dag 6 zonder vlees. Vandaag at ik boerenkoolburgers van @sofine_thefriendlyfood op een speltbroodje met rucola, ui en ketchup. Echt een feestje! Dus dat #geenvlees eten gaat mij prima af (Emoticon)

40	Net heerlijk in het bos gewandeld met Dennis en Benja. Nu tijd voor koffie, koekjes en yoga. @bohemiandreamsnl schreef een prachtige blog over de combinatie van yoga en vegetarisch eten. Deze blog staat nu op <a href="http://www.puursuzanne.nl">www.puursuzanne.nl</a> Fijne zondag (Emoticon)
41	<b>Wauw</b> wat heb ik veel reacties en tips mogen ontvangen over mijn maand geen vlees eten. Gisteren at ik deze heerlijke pasta met broccoli en champignons. Het recept staat vandaag online. Hebben jullie nog verzoekjes voor bepaalde recepten dan hoor ik dat graag! (Emoticon) #geenvlees
42	Een nieuwe maand betekent voor mij een nieuwe uitdaging. Ik ga deze maand het vlees laten staan. Ik at al weinig vlees, maar toch af en toe een beetje. Maar deze maand stop ik helemaal. Verwacht deze maand op Puur Suzanne heel veel vega(n) inspiratie, zoals deze noodles met tempeh (Emoticon) #geenvlees
43	Wat een feestmaal! Zelfgemaakte falafel met volkoren pita broodjes (Emoticon)
44	Vandaag op het menu courgette spaghetti. Het recept vond ik op de blog van @peachypaleo. Morgen zal ik het recept ook delen op puursuzanne.nl #receptenruil
45	Thuiswerken is voor mij altijd snel lunchen met een boterham of een cracker. Vanaf vandaag ga ik daar verandering in brengen. Dit is mijn lunch van vandaag, een restje rijst van gisteren, rauwkost, 2 gekookte eieren met wat azijn, olijfolie en peper om het op smaak te brengen (Emoticon)
46	Gisteren had ik een super leuke dag in de fijne stad Den Bosch. Thanks @veganblisslove voor de foto. Volgen jullie @veganblisslove al op Instagram? Doen hoor #followfriday
47	Vanmiddag genoten van een heerlijke curry soep bij @oerwouddenbosch.nl. Super leuk om @veganblisslove eens in het echt te ontmoeten (Emoticon)
48	Goedemorgen, Tijd voor koffie en brownies. Het recept voor deze brownies met courgette staat nu online.
49	Ik doe gewoon alsof het weekend is en ontbijt met croissantjes. Morgen komen de groene smoothies wel weer.
50	Een goede lunch sluit je af met een lekker toetje #carrotcake
51	Sushi time (Emoticon) #dnwoss
52	Na een heerlijke lunch is het tijd voor een toetje: Pumpkin spiced latte en een heerlijk gebakje van Sue (Emoticon)
53	Goedemorgen, wat is jouw ontbijt? Ik start de dag met overnight oats. Ik heb mijn haver mout samen met wat dadels en banaan een nachtje laten weken in soyayoghurt. De juiste verhoudingen staat op puursuzanne.nl #vegan
54	Hebben jullie een fijne zondag? Ik ben nog rustig aan het opstarten met koffie, kaneelbroodjes en mijn favoriete muziek van Bear's Den. Ik gebruik de bluetooth oordopjes van @studiosweden voor het perfecte geluid. Als je op de website de code: puursuzanne gebruikt krijg je 15% korting. #studio #sudiomoments #studiosweden #sp
55	Bijna weekend maar eerst koffie en mijn mailbox leeg maken. Fotocredits @samvanrij

56	Koffie en vegan taartjes bij @koffiebarsowieso met @merelgroenemeisjes & @samvanrij (Emoticon)
57	Het recept van mijn favoriete lasagne staat nu op puursuzanne.nl Wil iemand dit vanavond voor mij koken? Ik heb namelijk echt een baaldag!
58	Do more of what makes you happy. Zoals ontbijten met taart. Fijne woensdag (Emoticon)
59	Weeeeekend! Tijd voor koffie en taartjes van @suefoodrotterdam
60	Goedemorgen allemaal, nog leuke plannen voor vandaag? Ik ga nu snel mijn mailbox legen en dit lekkere warme ontbijtje eten. Daarna ga ik bijkletsen en bloggen bij @eethetbeter
61	Goedemorgen lieve allemaal, het recept voor dit vegan bananenbrood met chocolade en koffie staat nu online. Ik maakte dit recept voor de receptenruil van de blog @eatpurelove (Emoticon)
62	Hiep hiep hoera vandaag is mijn lieve zus @yvonnetwork jarig en dat viert ze met deze heerlijke raw gebakjes met chocolade en pindakaas. Recept staat nu online (Emoticon) Ooh en het is vandaag pindakaasdag #pindakaasdag
63	Ik begin de dag rustig met koffie, een croissantje, beetje instagrammen en de krant. Straks mag ik met Benja naar puppycursus en daarna ga ik heerlijk naar @thermenbussloo met een vriendin. Wat zijn jouw plannen? #zaterdag
64	Op tafel staan mag als je foodblogger bent!
65	Jullie hebben even geduld moeten hebben maar het recept voor deze vegan yoghurttaart staat nu online. Thanks @sarai_pannekoek voor de inspiratie (Emoticon) #vegan
66	Wil je zoveel mogelijk koken zonder pakjes? Zorg dan dat je voldoende kruidenmixen in je keukenkastje hebt staan. Op dit moment ben ik fan van Immuno Botanico-mix van @amanprana. Ik kreeg deze twee weken geleden opgestoord en kan nu al niet meer zonder. Deze mix bevat o.a. citroentijm, salie, echinacea, tulsi, kaneel en lavendel. En is heerlijk in combinatie met kabeljauw, salades, curry's en roerbakgerechten (Emoticon) #gekregen
67	Lunchtime! Wat dacht je van deze zelfgemaakte eiersalade? "Recept" staat nu online (Emoticon)
68	Zo fout maar oh zo lekker! I love oreo's #oreo
69	De blue monday versla ik met taart en koffie! #bluemonday
70	Onderweg naar Amsterdam en daar hoort koffie en wat lekkers bij. #koffie
71	Tijd voor spaghetti (Emoticon)
72	Dit is voor mij de perfecte lunch. Een boterham met kaas en gebakken ei (Emoticon)
73	Goedemorgen lieve volger, hoe ben jij de dag begonnen? Ik heb al wat administratie weg gewerkt en ga nu ontbijten met deze havermout met pompoen, rozijnen en koekkruiden. Fijne dinsdag (Emoticon)
74	Gisteren ben ik bijna heel de dag binnen gebleven vanwege het weer en met deze appeltaartjes gebakken door @dennis_debruin was dat zeker geen straf. Gelukkig zijn er nog paar over om vandaag van te snoepen. Het recept is van @lifebyrosie (Emoticon)

75	Tijd om op de bank te hangen met @foodiesmagazine, koffie en bananenbrood (Emoticon)
76	Goedemorgen allemaal, ook vandaag start ik de dag met een heerlijke groene smoothie. In deze smoothie zit spinazie, citroen, gember, komkommer, peer en bleekselderij. Maak er een mooie dag van (Emoticon)
77	Ook vandaag doe ik het rustig aan. Ik heb net een lange wandeling gemaakt met Benja en nu is het tijd voor koffie en zelfgebakken vegan bananenbrood. Ik deed er choco loco kruiden van @greengypsypices doorheen. Echt heel lekker!
78	Ik ben geloof ik nog niet helemaal klaar voor 2017. Ik heb een mega slome dag en een ook niet zo'n gezellig humeur. Hopelijk geeft deze smoothie mij weer wat energie. (Emoticon)
79	Het aftellen naar 2017 is begonnen. Al deze lekkere hapjes voor oud&nieuw maakte ik samen met @foodiemarjan. En gelukkig was @yvonne.nl om alles op de foto te zetten. De recepten staan nu online op puursuzanne.nl (Emoticon)
80	Deze hapjes die ik samen met @foodiemarjan & @yvonne.nl maakte staat nu online (Emoticon) Goed idee voor oud & nieuw toch?
81	Ook Benja vind de kaneelbroodjes van @littlespoon.nl super lekker #benjathelab
82	Alle kerst boodschappen zijn binnen en echt wat was het #%! Teveel prikkels. Nu lekker op de bank met Netflix, Benja en deze tulband die Dennis zijn moeder heeft gebakken. #tulband #bijnakerst
83	Vandaag laat ik jullie zien dat zelf breekbrood maken super makkelijk is. Dit heerlijke breekbrood met de broodmix van @soezieclub mag natuurlijk niet ontbreken op jouw borrelplank tijdens de feestdagen. Lekker met zelfgemaakte kruidenboter of een andere dip. Recept staat nu op puursuzanne.nl #MyBakeBreak #Soezie #spon #bijnakerst
84	Wat zijn jullie plannen voor vanavond? Ik ga lekker bankhangen met deze reep en een pot thee. Ooh deze reep heb ik na 1,5 week zoeken eindelijk gevonden. Hij was namelijk overal uitverkocht (Emoticon) #chocoladeverslaafd
85	Ook dit gerecht maakte ik speciaal voor @discovered_nl. Ovenschotel met pompoen en zoete aardappel. Het perfecte bijgerecht voor het kerstdiner. Maar ook op andere dagen is dit een heerlijk gerecht. #bijnakerst
86	Vandaag ben ik al druk bezig geweest met hapjes voor Oud & Nieuw zoals jullie hebben kunnen zien in mijn stories. Ik vergat daarom bijna dat deze garnalencocktail die ik speciaal voor @discovered_nl maakte nu op puursuzanne.nl staat.
87	Wie zegt dat havermout alleen als ontbijt kan? Het smaakt ook prima als lunch. Ik eet nu deze kom havermout met peer, kaneel en pecannoten (Emoticon)
88	Worden jullie al gek van alle kerstrecepten? Ik nog niet hoor. Dit simpele maar lekkere toetje staat nu online. Echt iedereen kan dit maken #bijnakerst
89	Dit koude weer vraagt om soep. Gelukkig wilde @zonderzooi vandaag het recept voor haar soep met zoete aardappel en wortel met ons delen. Het recept staat nu op puursuzanne.nl

90	<b>Oooh</b> deze mini quiches zijn zo lekker. Ik deed in deze mini quiche, pompoen, pecannoten en honing. Echt een perfecte combinatie met de geitenkaas van @oldamsterdam_nl Met het zoete van de honing en het zachte van de pompoen komt de geitenkaas goed tot zijn recht. De quiches zijn perfect op de borrelplank tijdens de feestdagen. Recept staat nu op Puur Suzanne. #pairingissharing #oldwhite #oldamsterdam #spon
91	Een nieuwe week met nieuwe plannen. Deze week ga ik aan de slag met de heerlijke producten van @discovered_nl. Super leuk dat ik weer een aantal recepten voor dit bedrijf mag maken (Emoticon)
92	Goedemorgen lieve lezer, Vandaag staat het recept voor deze super lekkere kokostulband online. Het recept komt uit het kerstnummer van @foodiesmagazine. Ga nu snel naar mijn blog want daar vind je naast het recept ook een super toffe winactie. Je kunt namelijk een jaar abonnement winnen op het @foodiesmagazine.
93	Op bezoek bij @kookstijl_oss. Sinds deze week worden daar de heerlijke oliën en azijnen van @foodeliciousnl verkocht. Het perfecte cadeau voor elke foodie tijdens de feestdagen. Ik ga voor tomaat azijn en truffel bianco olie. Nu nog bedenken wat ik ermee ga maken.
94	Vandaag op het menu spruitjes met zoete aardappel uit de oven. Echt zo lekker! Ik ga snel het recept uitwerken en dan komt het deze week nog online. #vega
95	<b>Zo</b> na een lesje boksen is het tijd om op de bank te kruipen met kruidnoten en warme chocolademelk.
96	Goedemorgen allemaal, Ik begin deze dag met koffie, een croissant en een bakje fruit. Het draait om balans toch? Fijne zondag (Emoticon)
97	Ooooh hier had ik al heel de ochtend zin in. Een anijskrol met roomboter en speculaas. Ik ben benieuwd of iemand het van jullie kent. Het is een lekkernij uit Veghel.
98	Tijd voor kokoskoekjes en een goed boek. Meer over dit boek en het recept van de kokoskoekjes vind je nu op Puur Suzanne.nl (Emoticon)
99	Mandarijnen tijd (Emoticon) #mandarijn
100	Het weekend begint met een super lekkere mocktail die ik net heb gemaakt met @focusonfoodies In onze mocktail zit: limoen, munt, grapefruit, komkommer, tonic, steranijs en vlierbloesemsiroop. Heerlijk in combinatie met Old White van @oldamsterdam_nl #pairingissharing #oldamsterdam #oldwhite #sp

Femme10	Culynl
1	Bao buns: <b>YES!</b>
2	Bhel puri is een knapperige Indiase salade. Het recept staat nu op de site!
3	Onze favoriet op sushi festival JOY waren de Japanse poffertjes met octopus (takoyaki).
4	Echt wel leuk om even te gaan kijken (en eten en drinken natuurlijk): Sushi Festival JOY in Utrecht. Sushi-chefs en food trucks die voor de gelegenheid Japanse of sushi-inspired specials maken, zoals sushi burgers, poké bowls en sushi bao's.
5	<b>OMG</b> , pretzel-hotdogs!

6	Noilly Prat-saus: moet je zeker eens proberen. Het recept vind je op de site!
7	Sloppy Joe's: <b>YAS!</b>
8	Deze snelle wraps met guacamole, tofu en mais maak je in een handomdraai. Je vindt het recept op Culy!
9	Deze pizzacroissants zijn ideaal... Een croissant en een pizza in één snack. Nu op de site!
10	Oranje boven! Deze pompoensoep is perfect voor morgen. Nu op de site!
11	Roedjak is een bijzondere fruitsalade uit de Indonesische keuken. Er gaat namelijk een zoet-zure, pittige dressing bij, op basis van palmsuiker, chilipepers en pinda's. Dus zoet fruit, met een hartige dressing. En lekker dat dat is!
12	Tostadaaaaaas! Je vindt deze nu op de site.
13	Matcha: yay or nay?
14	Agnolotti pasta is het kleine broertje van ravioli. Lees er alles over op de site.
15	Quiche! Dit recept vind je binnenkort op de website. Wat is jouw favoriete quiche?
16	Thee in je toetje: yay or nay?
17	(Emoticon)
18	Hoe eet jij je asperges het liefst?
19	Is het al borreltijd? Deze passievrucht mojito wil je maken!
20	(Emoticon, Emoticon, Emoticon)
21	Deze yakitori uit het nieuwe boek Reishonger van @ohmyfoodnessnl wil je maken! Het recept vind je nu op Culy én uiteraard in het boek.
22	Primeurtje: er is wéér een nieuwe @tonyschocolonely smaak! Lees gauw via de link in onze bio welke dat is... (Emoticon) en tag je chocoloving vrienden!
23	Deze raspberry fool is absoluut foolproof! Het recept vind je nu online...
24	Deze pannenkoekentaart voor Pasen is geweldig! Het recept vind je nu op Culy.nl...
25	Witte asperges: ze zijn gewoon nu al te koop! Het recept van deze foto vind je binnenkort op de site...
26	Vega's opgelet! Deze pita's met yoghurt-komkommersaus van ZTRDG zijn goddelijk. Je vindt ze nu op de site!
27	Of je nu iets te vieren hebt of niet: taart is altijd een goed idee.
28	Je weet niet waarom, maar opeens heb je zin in een cheeseburger & frietjes. En kun je aan niets anders meer denken. Geloof ons: we know. Daarom een truc: deze cheeseburger & frietjes maak je allemaal in de oven. Check de link in onze bio!
29	Madeleines (Emoticon)
30	Deze panzanella is echt to die for. Recept vind je op Culy!
31	PIZZA! Wat is jouw favoriet?
32	(Emoticon)
33	Wat is jouw favoriete soort thee?
34	Cassoulet: yay or nay?

35	Van ceviche worden we altijd blij. Deze garnalen ceviche is extra speciaal: je eet 'm met zoute popcorn. Een fiësta in je mond. Link in bio!
36	Welke koekjes bak jij het liefst?
37	Knoflook: waar gebruik jij 't het liefste in?
38	Fish and chips (Emoticon)
39	Homemade pizza's met worst: yasss!
40	Deze tulbandcake komt uit het prachtige kookboek van @georgiepuddingpie. Love it!
41	Deze noedelsalade van zoete aardappel met maïs maak je met een spiralizer. Recept vind je nu op Culy!
42	Mac and cheese: yay or nay?
43	Lekker voor het weekend: brunch buns!
44	Een heerlijke lente-pasta: met ham en doperwtjes! Recept vind je uiteraard op Culy.
45	Gefrituurde visjes: heerlijk bij de borrel!
46	Deze sticky chicken vind je nu op Culy!
47	Deze semifreddo met Nutella staat nu op de site! (Emoticon, Emoticon)
48	Ontvang jij onze dagelijkse nieuwsbrief al? Nooit meer de vraag "wat eten we vandaag?"...
49	Gyoza: yay or nay?
50	Zojuist gespot bij @stach_food: florentines! (Emoticon)
51	Chili nacho's: yes please!
52	Pho: yay or nay?
53	Het eitje van De Librije wordt wel in een heel bijzonder kopje geserveerd...
54	Deze heerlijke florentines maak je met maar 3 ingrediënten! Receptlink in bio...
55	Dit broodje rookworst is fantastisch! Link in bio...
56	Viskoekjes: yay or nay?
57	Steak: eet jij 'm rare, medium of well-done? Wij gaan voor medium-rare...
58	Wat is jouw favoriete sushi?
59	Deze smoothie met de smaak van kaneelbroodjes wil je maken!
60	Deze smoothiebowl van @klaever_health vind je nu op de site. Wat is jouw favo smoothie?
61	<b>OMG:</b> deze tarte tatin willen wij direct verorberen.
62	Lasagne, mmm... wat is jouw geheime recept?
63	Blauwe kaas quiche: kom maar door!
64	Schnitzels: yay or nay?
65	Een naan-brood tosti: LEKKER!
66	Pannenkoeken! Hoe eet jij ze het liefst?
67	<b>OMG:</b> een bruidstaart van @tonyschocolonely (Emoticon)
68	Deze Bombay aardappeltjes (mét een gebakken eitje!) vind je nu op de site.
69	Altijd lekker: chili!
70	Poké bowl: yay or nay?
71	Milkshake: <b>YES!</b>
72	Oesters: yay or nay?

73	Mexicaanse spareribs: om van te smullen....
74	Perfect om vandaag te bakken: roze kokosmakronen! Recept in bio...
75	Wat geef jij jouw Valentijn?
76	Deze giant chocolate chip cookie voor twee vind je nu op de site. Perfect voor Valentijn! (Emoticon, Emoticon)
77	Zweedse gehaktballetjes: yay or nay?
78	Een geweldig gerechtje van @rijksrestaurant: kreeft met gerookte biet en dashi-boter.
79	Een culinaire truc: met één belegd stokbrood kun je heel snel 12 hapjes maken. Ideaal voor een feestje!
80	Nu op de site: bloemkoolpizza met aubergine en ham van @ztrdg (Emoticon)
81	Deze easy pindakaas brownies staat nu online. Link in bio!
82	Wie ooit in Thailand is geweest, heeft naast mango met sticky rijst en pad thai vást ook tom yam gegeten. Deze pittige soep is een echte Thaise klassieker.
83	Nu op de site: supermakkelijke banaan-haveremoutrepen (Emoticon, Emoticon)
84	Perfect voor deze zondag: in boter gebakken croissants met Nutella en banaan. (Emoticon, Emoticon)
85	Van sterrenzaak tot frietzaak: chef @nivenkunz opende @frietdistrict met goddelijke friet, burgers en hotdogs op de kaart. Wij gingen proeven! (Emoticon, Emoticon, Emoticon)
86	Nu op de site: deze goddelijke spread van geroosterde kikkererwten, honing en tahin. (Emoticon)
87	Waarom zou je voor boterhammen gaan als je ook empanadas kunt eten? We maakten ze lekker met gehakt en met kip: link in de bio!
88	Koekjesdeeg-lovers opgelet: DO in New York is de cookie dough hemel. Nu op Culy!
89	<b>O.M.G.</b> (Emoticon)
90	Irish coffee: yay or nay?
91	Bier mét choco van @tonyschocolonely. Wat wil een culy nog meer?
92	Sambal: yay or nay? En zo-yay, wat is je favoriet?
93	Deze chocolade popcorn móet je vanavond maken! Link in bio (Emoticon)
94	De hemel op een bordje. De chocolademousse is gemaakt met olijfolie! (Emoticon)
95	Deze gin mayo van @mosselengin moet je proeven!
96	Handig!
97	Op Culy vind je nu de allerlekkerste belegde boterhammetjes. Wat is jouw favoriet?
98	Steak tartare met frietjes (Emoticon)
99	Worstenbroodjes: yay or nay?
100	Nutella. Banaan. Croissants. YES

Homme1	Demandiekokenkan
1	Gisteren maakte ik deze gevulde rijstburritos met allerlei lekkers. Ze waren te gek. Het recept is opgeslagen en komt in de wachtrij voor de blog.
2	Wie houdt er niet van cheesecake? En wat dacht je van deze met witte chocolade, cranberries en pecannoten en afgetopt met frambozensaus? <b>Hot damn..</b> link in bio.
3	Breakfast is served.. goede zondag allemaal!
4	Recept van de dag zijn deze oosterse spareribs. Heerlijk uit de oven of BBQ. Link in bio.
5	Er staat een nieuw recept online dit heerlijk gevulde stokbrood met kipfilet, tapenade, gesmolten kaas en salami. Heerlijk uit de oven en nu op de site.
6	Wie houdt er niet van donuts? Deze moet je wel even zelf maken maar dan heb je ook wat :) Link in bio.
7	Nachos zijn te gek! In mijn nieuwe boek vind je mijn ultieme nachoschotel. Een feest op tafel bij elke gelegenheid.
8	Laatst maakte ik deze popcorn kippendij. Heerlijk gebakken en gemarineerde kip met een krokant laagje. Recept gaat volgen.
9	Vandaag de laatste kans om mijn boek te winnen samen met een recept van mij dat ik je persoonlijk kom brengen. Morgen krijgt de winnaar bericht. Je kan meedoen via mijn blog :) #kookon #boek #kookboek #winactie
10	Flashback recept: Als man die toch wel regelmatig sporten kan, ben ik vaak te vinden in de sportschool. Soms vind ik het leuk dan ook wat gezondere "sport"maaltijden te bedenken. Deze pannenkoeken met whey en kwark zijn een lekker alternatief voor een goede proteïne boost. Link naar recept in bio.
11	Nothing beats a great sandwich. Recipe will follow.. <b>yumm</b>
12	Altijd al eens zelf pasta willen maken? Het kan met en zonder pastamachine en is enorm leuk. Ik schreef een korte handleiding. Eén keer proberen en je kan het ook! Link in bio!
13	Pindakaas cheesecake brownies. <b>Oh my</b> deze zijn lekker!!! Foto is maar met de telefoon betere fotos volgen. Recept staat in de wachtrij voor de blog.
14	Vandaag bezoek dus probeerde ik een nieuw recept uit. Pindakaas cheesecake brownies. <b>Oh my</b> deze zijn lekker!!! Foto is maar met de telefoon betere fotos volgen. Recept staat in de wachtrij voor de blog.
15	Nieuw recept online: chocolademousse met witte chocolade en noten, gezouten karamel en koekkrumels. Link in bio.
16	Ik ben gek op gevulde tortillabakjes. Super simpel en vol te proppen met allerlei lekkers. Mijn versie vind je in de link in bio!
17	Het is koud buiten en ik heb zin in deze heerlijke apfstrudel met chocolade en cranberries. Link in bio voor het recept!
18	Dit is één van de lekkerste meatball marinara broodjes die ik heb gegeten. Het recept vind je in de zoekfunctie op mn blog. Eet smakelijk!
19	Deze gebakken zalm met knoflookgarnalen, mango en avocado op een homemade flatbread zijn geweldig! Link in bio!

20	Deze appelcrumble koekjes met karamel zijn echt heerlijk. Wil je ze ook eens proberen? Ze staan in mijn boek! Heerlijk!
21	Nieuw recept online! Deze heerlijke bulgursalade met paprikahummus geglaceerde steak en flatbreads. Link in bio!
22	Wel eens pastartaart gemaakt? Nee? Moet je eens doen. Link in bio!
23	Ik ben gek op falafel! Maar frituren is niet altijd de beste optie. Daarom staat er in mijn boek deze heerlijke falafel uit de oven. Yummy falafel from the oven.
24	Niet de beste foto maar hotdamn deze oreo trifle met Italiaans schuim is zo de moeite waard. Die moet je eens proberen!
25	Gisteren varkensbuik gemaakt die 4 uur in de oven had gezet, nacht gerust, en daarna afgebakken met homemade ananas BBQ saus. Een heerlijk recept dat nog gaat volgen op de blog.
26	Eén van de recepten uit mijn nieuwe boek zijn deze bierblik burgers.. mega burgers die gevuld zijn met allerlei lekkers. Benieuwd naar het recept? Je vindt het in mijn nieuwe boek..
27	Een feestelijke blog vandaag want mijn boek ligt in de winkels! En een recept voor homemade Amaretto cantuccini ijs uit het boek deel ik vandaag uit mijn boek! Link in bio.
28	Afgelopen weekend maakte ik deze mega Caesarsalade met pasta. Wat een feest! Het recept komt binnenkort online. Heerlijke buitenmaaltijd.
29	Een oldie van mijn site deze kipburgers met bonen en homemade pesto. Lekker!! Recept is te vinden op de site.
30	Deze varkens adobo met Taco's zijn echt heerlijk. Lekker gekruid en sappig vlees met zoet zure toppings op een knapperige Taco maakt dit echt overheerlijk. Recept vind je op mijn blog samen met mijn paasrecepten!
31	Hou van deze heerlijke tomaten bladerdeegtaart met gerookte kipfilet. Recept is te vinden op mijn blog.
32	Lion chocoladeboterrepen.. zo slecht maar zo goed! Recept vind je op mn blog.
33	Recept van de dag is deze heerlijke en simpele Tagliata salade met steak of entrecote en cashewnoten en een dressing van balsamico en knoflook. Link in bio! Goede zondag! #goodfood #steak #recept #foodie #recipe #yummy #comfortfood #foodporn #food #foodpic #foodphotography
34	Dit recept is heerlijk van de BBQ of grill. In bier en kruiden gemarineerde kip op homemade paidina. Heerlijk met guacamole en wat nachos. Aanrader! Link in bio! #BBQ #comfortfood #foodie #foodporn #homemade #lovefood #kip #chicken #foodpic #foodphotography #recept
35	Nieuw recept online! Deze brownie-vaniljetaart met confetti aardbeienkwark en chocoladeglazuur.. hemel op aarde.
36	Alvast een klein voorproefje wat je kan verwachten aan recepten uit mijn boek.. "De man die Koken kan". Coming soon.. en ik hoop dat jullie er veel kook en natuurlijk eetplezier aan gaan beleven! Nu al te bestellen o.a. via bol.com of de betere boekhandel! Delen is lief! Kookon!

37	Recept van de dag is deze karni stoba (zoet stoofvlees) naar recept van mijn held @acdathomas. Heerlijk! Link in bio #yummy #foodie #comfortfood #foodporn #foodblogger #foodpic
38	Recept van de dag zijn deze slabakjes met gerookte zalm, garnalen en zelfgemaakte whiskysaus..
39	Vanmorgen gesport dus wat proteïne bijtanken en lekker DE klassieker kijken. Kleuren van blauwe bessen blijven fantastisch
40	Nieuw recept online! Deze heerlijke kruidige kip op Radler bierblik. Met zelfgemaakte tzatziki salade en flatbread.Heerlijk uit de oven of de BBQ link in bio! #BBQ #foodpic #foodphotography #fitfood #yummy #comfortfood #foodporn #recept #recipe #foodie #kip #chicken
41	Steak sandwich met gekarameliseerde uien, zongedroogde tomaat, sla en een beetje mayo. Flinke portie groenten erbij en diner was geregeld. #steak #yummy #homemade #fitfood #foodporn #comfortfood #foodie
42	Zin in een lekkere frisse salade voor het lentezonnetje? Deze perziksalade met huttenkase, en serranoham is heerlijk. Link in bio! #recept #recipe #yummy #salad #fitfood #foodpic #foodphotography
43	I just love a good lasagna #lasagna #comfortfood #foodpic #foodstyling #foodphotography #photography #yummy#pasta #foodpic #food #foodporn
44	Gelukkig is er altijd nog taart..ik maakte deze dadel notentaart met stroop vrijdag..en lekker dat deze is. Sporten ontstrest, koken geeft rust in het hoofd. Recept volgt #cake #taart #yummy #homemade #foodpic #foodphotography #lovefood #foodlover
45	Sometimes messy is good.. proteïne pannenkoeken voor het ontbijt #proteïne #fitness #fitfood #pancakes #pannenkoeken #foodie #yummy
46	Nieuw recept online! Deze romige pasta met avocadosaus en gezoete varkenshaas met balsamico. Link in bio! #pasta #recept #recipe #foodie #fitfood #yummy #gezond #foodpic
47	Recept van de dag is deze chocoladebrownietaart met gesmolten chocolade en honingnoten. Link in bio #chocolatelover #chocolade #chocolate #brownie #recept #recipe #yummy
48	Ik hou van homemade pizzadeeg. Op mijn site vind je een stap voor stap instructie. Link in bio! #pizza #homemade #foodie #recept #recipe #foodphotography #pizzarrific
49	Thnx @dechocolatemakers jullie hebben zojuist mijn dag gemaakt met jullie nieuwe 52% Awujún reep! Was hier zo aan toe! #chocolade #chocolate #chocolatelover #spon
50	Vanavond maakte ik deze bulgursalade met flatbreads en met abrikozen geïsoleerde bavette. Recept volgt. Styling inspired by one of my heroes @dennistheprescott hope i did you right. #steak #foodpic #foodphotography #foodstyling #foodie #yummy #foodporn #foodlover #lovefood #comfortfood #foodphoto
51	Wel eens sticky toffee pudding gemaakt? Wat een lekker dadel recept met karamelsaus.. <b>man o man!</b> Link in bio! #recipe #recept #toffee #foodporn #cake #taart #foodie #yummy
52	Ik had een week waarbij troostvoer op zijn plaats was. Ik besloot een romige pasta te maken en deze raakte de juiste plek.. recept volgt #pasta #yummy #comfortfood #foodpic #foodie #foodporn #fooodiee #foodgram #pastalover

53	De burger staat online! Link in bio! Mijn Mexicaanse burger..deze wil je maken of door iemand anders laten maken maar zeker eten! Stay tuned! #yummy #burger #foodpic #foodie #foodstyling #foodphotography #foodporn #comfortfood #burgerorder
54	Morgen mn kleine meid jarig. Maakte o.a. deze taart naar recept van @laurasbakery. Benieuwd! #yummy #appeltaart #applepie #homemade #comfortfood #cake
55	Nieuw recept online! Deze kip bitterballen met spek en cheddar. Heerlijk! Link in bio! Goed weekend #yummy #kip #recept #recipe #foodpic #homemade #comfortfood #snack #foodie
56	Mijn ultieme broodje kipfilet is het recept van de dag. Link in bio! Go get it. #sandwich #comfortfood #foodporn #yummy #homemade #foodie #recept #recipe
57	Het persbericht van mijn boek is uit <b>woehoe</b> . Het is ter recensie aan te vragen en online al te bestellen..bijna is het er! Nog even geduld! #foodie #kookboek #foodpic #recept #foodblogger
58	Goldie oldie maar o zo lekker pulled pork uit de oven. Link in bio! #yummy #foodporn #foodpic #foodie #recept #recipe #lovefood #homemade
59	Terug van vakantie maar deze bezige bij is druk bezig met de laatste redactieslag nu mijn boek terug is van de vormgever. Het wordt zo mooi. #spannend #kookboek #demandiekokenkan
60	Lunch with a view #foodie #oostenrijk
61	<b>Zo</b> een lekker recept deze heerlijke vegetarische dosa. Link in bio #recept #recipe #foodie #yummy #comfortfood #dosa
62	Een nieuwe dag een nieuw recept. Deze no bake karamel pindakaas mueslirepen staan nu online. Link in bio! #recept #recipe #foodie #foodpic #foodphotography #lovefood #muesli #foodporn #comfortfood #bake #baking #peanutbutter
63	Alvast een kleine teaser van één van mijn recepten uit het "De man die koken kan" kookboek. Mijn boek is bij veel boekhandels al te bestellen. Het wordt een heerlijk boek! Nog even geduld :) #kookboek #foodpic #foodphotography #foodie #pasta
64	Recept van de dag zijn deze heerlijke zalmpakketjes met tomaat en paturain. Lekker! #foodpic #fish #recipeoftheday #Recept #foodie
65	Uit de oude doos maar o zo lekker. Wortel en zoete aardappelsoep. Link in bio. #recept #recipe #soep #gezond
66	Het recept van deze dag is courgetti in een rosbeef tonato salade. Zo lekker! #recept #recipe #foodblogger #yummy #fitfood #gezond #foodie
67	Het recept van de dag is deze easy peasy panlasagne. Simpel en lekker..link in bio. #pasta #comfortfood #homemade #recipe #recept #foodphotography
68	Het is weekend en kom op er mag genoten worden. Wat dacht je van deze heerlijke vistortillas met vis in een crunchy jasje. Link naar recept in bio of op de site #recept #recipe #yummy #foodporn #foodpic #foodphotography #fish #vis #comfortfood #tortilla
69	Deze toberone cheesecake komt ook in mijn te verschijnen kookboek. Gisteren nog één keer recept getest en <b>ow man</b> .. wat is deze heerlijk.

	Wil je ook het recept dan weet je wat je moet doen ;) #cheesecake #toblerone #cake #taart #kookboek
70	Enjoy the simple things. Even de deur naar het weekend open trappen. Tijd voor een lekker #ontbijt #breakfast
71	Nieuw recept online! Deze chocoladetrifle met chocolademousse. Link in bio! #chocolade #chocolate #foodporn #comfortfood #recept #recipe
72	De week is weer doormidden en man wat heb ik zin in deze banoffeetaart. Link in bio! #yummy #foodpic #foodporn #cake #recept #recipe
73	<b>Oh my...</b> dit gevulde stokbrood met kip, twee kazen en tapenade... <b>wow</b> . Zo lekker.. recept gaat volgen op de blog. #comfortfood #foodporn #foodie #foodpic #foodblogger
74	Nieuw recept online. Heerlijk stoofvlees met bockbier. Link in bio! #recept #recipe #foodpic #foodie #stoofvlees #dutch #beer #bier
75	<b>Ahhh</b> zelfgemaakt ijs zonder ijsmachine maar met chocolate chip cookies #yummy #recept in link in bio #comfortfood #cookies #homemade
76	Ik denk dat ik een vorig leven Italiaan was. Want man wat ben ik gek van pasta. Recept voor deze spaghetti met gehaktballen staat in link in bio #pasta #recept #recipe #spaghetti #foodie #comfortfood
77	Homemade shoarma van de #bbq of grillpan. Met zelfgemaakte flatbreads. Echt een aanrader. #shoarma #recipe #recept #comfortfood #foodpics #foodblogger #foodie #bbq
78	Nieuw recept proberen..iets met haverhout, karamel en pindakaas..#yummy binnenkort online! #oatmeal #haverhout #foodporn #foodpics #foodblogger #foodie #pindakaas
79	Nieuw recept online deze gekruide gehaktballetjes met harissakwark. Link in bio. #recept #recipe #foodpic #foodporn #foodphotography #foodlover
80	Ik deed een update van mijn recept voor babi pangang en ja hij is nog lekkerder geworden! Link in bio of op de site te vinden. Check it out! #foodpic #recept #recipe #babipanggang
81	Super lekker deze Mexicaanse paprikasoep met avocado. Link in bio. #recipe #recept #fitfood #comfortfood
82	Nieuw recept online! Dit monkeybread van croissantdeeg gevuld met #nutella #karamel nootjes en omgeven door karamelsaus en chocoladesaus. <b>Whoei!</b> Link in bio. #yummy #monkeybread #recept #recipe #foodporn #comfortfood #foodpic #chocolade
83	<b>Yumm</b> Thaise laksa met biefstuk. Link voor dit recept in mijn bio. #recept #recipe #yummy #laksa #steak
84	Iemand een #hamburger ? Een lekker recept vind je in de link in bio! #yummy #recept #recipe #foodblogger #burger #foodporn
85	Nieuw recept en de eerste blog van dit jaar. Snelle pastasalade met gehaktschnitzels. Link in bio! #pasta #recept #recipe #foodpic
86	Albondigas zijn heerlijk. Ik ontftuselde een recept van een Spaanse uitbater en dit is het resultaat. Recept vind je op de site of link in bio. #albondigas #letsgetspanish #meatball #foodpic #foodphotography #recept #recipeoftheday #foodblogger

87	Recept van de dag is deze heerlijke yorkshire pudding met zelfgemaakte zalsalade en rosbief. Link in bio #yummy #yorkshire #recept #recipe #foodie #foodpic
88	Wel eens een crunchwrap gemaakt? Nee? Moet je eens doen..heerlijk. recept op de blog of link in bio #yummy #crunchwrap #comfortfood #recipe #recept #tortilla #homemade
89	Zin in een lekkere crumble? Link in bio #crumble #foodlover #comfortfood #foodpic #foodporn #homemade #foodie #foodblogger #recept #recipe
90	<b>Ahhh</b> chocolade ijstaart met cookie dough..link in bio of op de site te vinden. #foodporn #cake #foodpic #foodphotography #icecream #recept #recipe #foodie #chocolade #chocolate
91	<b>Ahhh</b> chocolade ijstaart met cookie dough..link in bio of op de site te vinden. #foodporn #cake #foodpic #foodphotography #icecream #recept #recipe #foodie
92	@jamieoliver So nice feeding the family guilt free #hero #familysuperfood #jamieoliver
93	Het recept van de dag is deze heerlijke kerstbombe gevuld met cookie dough m&m en karamel. Link in bio #yummy #kerst #ice #foodporn #comfortfood #recept
94	Soms heb je geen zin om te kiezen tussen vlees en vis. Dus daarom deze surf and turf salade. Link in bio. #surfanturf #foodpic #foodphotography #recept #recipe #comfortfood #salad #salade #foodblogger
95	Homemade cantuccini iemand? Recept staat op mijn site. Lekker man. #yummy #recept #recipe #homemade #comfortfood #foodpic #foodphotography #cookies
96	Ideetje voor kerst? Deze vers fruitsalade met cruesli. Simpel maar super. Recept op mijn blog of link in bio #kerst #ontbijt #recept #recipeoftheday #foodpic
97	Het recept van de dag zijn deze noodles met varkensbuik en garnalen..sooo lekker. Link in bio. #noodles #foodphotography #homemade #foodblogger #foodie #instafood #foodstagram #recept #recipe
98	Recept van de dag is deze heerlijke rendang. Ook heerlijk in tortillas! Link in bio. #rendang #recept #recipe #foodie #foodlover #foodstagram #instafood #foodpic
99	Sstt testpanel aan het werk #kookboek #yummy #desserts
100	#yummy magic bars met framboos! Zo lekker! Link in bio! #recept #recipe #foodporn #comfortfood #homemade

Homme2	Hetgroenebroertje
1	Ik heb lekker uitgeslapen omdat ik pas om half 2 hoef te werken. Nu eerst tijd voor een lekker ontbijtje! (Emoticon, Emoticon) #veganlife #veganeats #dutchvegan #malevegan #VeganFoodShare #VeganBreakfast #vegansoftheworld

2	Ik ben weer iets heeeel lekkers aan het maken. Een Mexicaanse ovenshotel met banaan! Komende week online! #dutchvegan #veganblog #veganeats #veganlife #veganlifestyle #vegansofig #Mexican #mexicaanseten #mexicaanseovenshotel #Foodie #Foodgasm #foodblogger #dutchfoodblogger #malevegan #maleblogger
3	<b>Oh lord</b> , ik heb gisteren zo lekker gegeten! Ik vond het zo lekker, dat ik het vandaag gewoon weer meeneem als lunch. #Fitboy Anders werd het namelijk patat op kantoor. Dat moet even niet. #foodbowl #buddhabowl #Bamboo #TerraSana #IkKanGoedMetStokjesEten #vegannoms #veganlife #veganeats #Veganfood #veganlifestyle #dutchvegan #dutchblogger #malevegan #maleblogger #hetgroenebroertje #Asian #AsianFood #tempeh #veganfoodbowl #foodblogger
4	#FollowFriday is er alweer! Vandaag stel ik @blackbirdsandcakes aan je voor. Merel maakt de allerlekkerste vegan hapjes en maakt daar dan weer belachelijk mooie foto's van. Ik wil haar skills!! Neem je een kijkje? #Blackbirdsandcakes #Vegantaart #veganpie #veganeats #vegansnack #veganblog #dutchvegan #veganblogger #follow #Foodporn #bestpieever #cake
5	Het maaltje is gelukt! Deze Black Noodle Bowl was heerlijk (Emoticon) Het recept vind je morgen online! #VeganFoodPorn #VeganFoodShare #Foodie #vegannoms #Veganfood #dutchvegan #Asian #IkKanGoedMetStokjesEten #TerraSana #Bamboo #buddhabowl #foodbowl
6	Ik ben iets (hoop ik) heel lekkers aan het maken. Als het lukt, krijg je morgen het recept! Heb je ooit zo'n gezellige (Emoticon) aubergine gezien? #VeganCooking #Eggplant #paprika #tempeh #blackricenoodles #hetgroenebroertje #ginger #gember #courgette #veganlife #veggies
7	Eat all the veganburgers (Emoticon, Emoticon) Dit is m'n laatste dophert spam hoor. Maar dit at ik afgelopen zaterdag bij @dophertamsterdam Een quinoa en Zwarte Bonen burger met frietjes en vegan mayo. Erg lekker! #FastFoodVegan #vegan #Veganfood #veganlife #veganeats #vegansofig #veganlifestyle #dutchie #dutchvegan #dutchblogger #malevegan #maleblogger
8	Hoi leuke volgers! I'm on a roll! Het gaat lekker met me. Ik doe toffe dingen, ben blij en voel me goed. Dat wilde ik je even laten weten. Hoe gaat het met jou? Ik hoop dat je ook dingen doet waar je blij van wordt. Geniet van vandaag! (Emoticon): @evainfruit_paradise #dutchblogger #dutchvegan #dutchie #Dophert #Amsterdam #VeganBlogger #veganeats #veganlife #bloglife #vegansofig #veganlifestyle #vegannoms
9	Gisteren echt heerlijk gegeten(Emoticon, Emoticon) Het was zo gezellig, ik zit nog helemaal na te genieten. Ik had een Quinoa Zwartebonen burger met ofcourse: FRIETJES! Je ziet er alleen niks van door m'n grote handen. (Emoticon) Heb jij al eens bij Dophert gegeten?

	#dutchblogger #dutchvegan #malevegan #maleblogger #kiwieats #kiwishouse #Veganfood #Youtuber #dutchyoutuber #vlogger #veganrestaurant #dophert #amsterdam #spaarndammerbuurt
10	Vegan roti van Hollandse bodem! Yaasss!! Een beetje van @saonahviane en een beetje van @hetgroenebroertje Nu online! #dutchblogger #maleblogger #veganfood #veganism #veganeats #dutchvegan #malevegan #veganfood #veganlife #veganfoodshare #veganpoodporn #veganroti #vegancommunity
11	Vanmiddag at ik deze super simpele lunch want ik wist, ik ging vanavond vegan roti maken! Daar ben ik nu druk mee bezig. Morgen komt het recept online van de #veganroti! #dutchblogger #maleblogger #veganblogger #dutchvegan #dutchblogger #malevegan #foodie #foodblogger #plantbased #vegan #veganfood #veganfoodshare #veganlifestyle #veganlife #veganlunch #vegansofig
12	3 manieren om zoete aardappelfrietjes te maken staat sinds vanochtend online! Ideaal voor een snackzaterdag! #Vegan #veganeats #dutchvegan #veganlifestyle #dutchblogger #veganblogger #fries #linzenburger #wilmerburger #snack #dinner #veganfood #vegansofig #vegansnack #veganism
13	Ik ontbijt eigenlijk nooit maar omdat ik vanaf vandaag gezonder wil gaan eten (doei Oreos en Croky chips) begin ik er weer mee! Wat is jouw lievelingsontbijt? #MadeGood #vegan #dutchblogger #dutchvegan #veganfood #veganlifestyle #veganeats #veganbreakfast #fruit #raspberries #alpro #muesli
14	Vandaag naar het planetarium geweest met @par_tea en daarna lekker vegan gesnackt met @par_tea & @missjill1985! Maandag een vegan snack'recept' online! #Vegan #veganeats #dutchvegan #veganlifestyle #dutchblogger #veganblogger #fries #linzenburger #wilmerburger #snack #dinner #veganfood #vegansofig #vegansnack #veganism
15	Follow Friday! Kennen jullie @djuuuuli van MintGreenMind.nl al? Ze blogt over de vegan lifestyle, duurzaamheid, fair fashion en ze deelt heerlijke recepten. Wat dacht je van deze nicecream? Go check that girl out! #ShoutOut #Vegan #FollowFriday #dutchblogger #VeganBlogger #vegansofig #vegandutchie #veganeats #veganfood #NiceCream #dutchvegan #VeganFoodPorn
16	Ik kan soms zo genieten van een warme lunch! Rode kool, aardappelpuree en tofu. Easy does it. #vegandutchie #vegansofig #veganfood #veganeats #dutchblogger #malevegan #maleblogger #dutchvegan #foodie #foodblogger
17	Ik wil de voorraadkast (en ijskast) leegeten voordat ik weer boodschappen ga doen. Voor vanavond maakte ik deze heerlijke zoete curry. Als je hier een recept van wilt: het komt deze week online! #minimalism #dutchfoodie #malevegan #maleblogger #dutchvegan #dutchblogger #veganeats #veganfood #vegansofig #vegandutchie #indiaas #curry #sweet
18	Deze heerlijke Japanse stoffpot maakte ik vandaag! Ziet het er niet appetijtelijk uit? (Emoticon) #maleblogger #dutchblogger #vegan #veganfood #veganeats #vegansofig #dutchvegan #dutchblogger #dutchfoodie #crueltyfree #plantbased #TerraSana

19	Vandaag kook ik met @terrasana_positive_eating (Emoticon) Ik heb een recept bedacht met een flinke Japanse tint. (Emoticon) Hopelijk lukt het! #maleblogger #malevegan #dutch #dutchvegan #dutchblogger #dutchfoodie #foodie #foodblogger #malefoodblogger #veganfoodblogger #veganeats #veganfood #vegansofig #Seitan #seeweed #tamari #Arame
20	"Sytse, why you so obsessed with me?" - Every edamamebean ever. Edamame als ontbijt? Doe ik vandaag gewoon! #maleblogger #malevegan #dutchblogger #dutchvegan #vegan #veganfood #veganeats #vegansnack #vegansofig #edamame #obsession #veganbreakfast
21	Misschien niet het aller gezondste maar ik vind deze zo heerlijk! #vegan #veganeats #veganfood #vegansofig #vegansnack #dutchgay #dutchvegan #dutchblogger #malevegan #maleblogger #Trek
22	Zelf vegan springrolls maken. Super easy en super yummy! Morgen online! #blogger #dutchblogger #maleblogger #vegan #veganfood #veganeats #vegansofig #malevegan #dutchvegan #springroll #springrolls #veganfoodporn #veganspringrolls #avocado
23	Vandaag staat er een heerlijk recept online voor chocoladepannenkoeken! Super simpel, super lekker! #veganeats #crueltyfree #vegansofig #vegan #veganfood #veganeats #dutchvegan #dutchblogger #malevegan #maleblogger #Veganfoodshare #vegabfoodporn
24	12.00 uur, LUNCHTIJD! De lekkerste lunch maak ik nog altijd gewoon thuis. (Emoticon) Dit bord, waar je bijna niets van ziet, mocht ik lenen van m'n favoriete Sushi restaurant TAO in Leeuwarden. Lief hè? #dutchvegan #dutchblogger #maleblogger #malevegan #avocado #vivera #becel #vegan #vegansofig #veganlunch #veganfood #veganfoodshare #veganfoodporn #crueltyfree #veganeats #veganlife
25	Baby's first smoothiebowl. Omdat dat hip is en alles. Kokoswater, aardbeien, kersen, ananas, kokosrasp en gebroken lijnzaad. #vegan #veganfood #vegansofig #veganbreakfast #crueltyfree #dutchvegan #dutchblogger #malevegan #maleblogger #bloggersdoitbetter #Blogger #foodie #Foodblogger #Healthy #healthyfood #healthybreakfast #fitboyindemaak #fitdutchies #dutch #dutchgay
26	Ik wilde voor de Dutchweedburger gaan maar dit klonk zo lekker!! #maleblogger #malevegan #dutchblogger #dutchvegan #vegan #vegannoms #veganfood #vegansofig #foodie #Foodblogger #foodporn #bagel #bagelsandbeans
27	DIT.IS.HET.LEVEN. Period. Ik ben zoooooo dol op edamame! #Tao #Edamame #Veggies #Healthy #vegan #japanese #foodporn #foodie #dutchvegan #dutchblogger #malevegan #maleblogger
28	Gisteren vielen een aantal mensen over de hoeveelheid suiker in de reepjes. Kalm aan, vandaag heb ik deze mee. De enige toevoeging is ahornsiroop (Emoticon) Ze zijn heel anders maar net zo lekker! #maleblogger #malevegan #dutchblogger #dutchvegan #veganlifestyle #Foodie #fruitbar #crueltyfree #vegansofig #vegannoms #SoPure

29	Ken jij deze vegan repen van @albertheijn al? Ik kwam ze toevallig tegen en vind ze heel handig om mee naar kantoor te nemen. #maleblogger #malevegan #dutchblogger #dutchvegan #veganlifestyle #Foodie #datesbar #crueltyfree #vegansofig #vegannoms
30	Het leven van een blogger is zo zwaar (Emoticon) Vandaag een heerlijk artikel gemaakt in samenwerking met @terrasana_positive_eating Deze en nog 2 andere Spaanse soepen stel ik morgen aan je voor! #gazpacho #vegan #veganlifestyle #veganlunch #soup #spanish #terrasana #vegansofinstagram #veganfood #dutchvegan #dutchblogger
31	Vroeger was ik dol op milkshakes maar ja, not your mom, not your milk. Daarom maak ik ze nu heel simpel zelf met bevroren fruit en plantaardige melk. Love it! #vegansofinstagram #crueltyfree #malevegan #dutchvegan #dutchblogger #maleblogger #fruit #fruitparadise #goji #kiwi #alpronista #alprogoon #chia #vegan #veganbreakfast #veganlifestyle #veganmilkshake #Milkshake
32	Sinds gisteren is het echt lente! En omdat het zonnetje vandaag al schijnt (Emoticon) een gezellig ontbijtje! #vegansofinstagram #crueltyfree #malevegan #dutchvegan #dutchblogger #maleblogger #fruit #fruitparadise #goji #kiwi #alpronista #alprogoon #chia #vegan #veganbreakfast #veganlifestyle
33	"Sytse, ik zal je sapjes wel missen hoor!" Baby, think twice: 2 sinaasappels, 1 grapefruit, 1 kiwi, 1 pruim en 1 citroen. Freshhh #VitamineBoost #VeganBlogger #GroeneBlogger #veganfood #smoothie #Slowjuice #Vegan #DutchVegan #DutchBlogger #MaleBlogger #malevegan #Veggies #fruit #fruitparadise #Fresh #OnFleek #healthy #Veganonfleek
34	A pineapple (Emoticon) Because, why not? #dutchblogger #dutchvegan #Vegan #crueltyfree #veganblogger #Fruit #Fruitparadise #malevegan #veganshake #vegansmoothie #maleblogger #vegansofig #onfleek #veganonfleek #hetgroenebroertje #Selfie
35	Vandaag het recept voor "Before Sundown". Een sapje met bloemkool! Benieuwd? Staat nu online! #dutchblogger #dutchvegan #Vegan #crueltyfree #veganblogger #Fruit #Fruitparadise #malevegan #veganshake #vegansmoothie #maleblogger #vegansofig #onfleek #veganonfleek #hetgroenebroertje
36	Heerlijk zomers! Aardbeien, banaan, mango, amandelmelk, lijnzaad en een plakje ananas (Emoticon) #dutchblogger #dutchvegan #Vegan #crueltyfree #veganblogger #Fruit #Fruitparadise #malevegan #veganshake #vegansmoothie #maleblogger #vegansofig #onfleek #veganonfleek #hetgroenebroertje
37	Bij een tropisch weertje hoort natuurlijk een tropisch drankje! Ps. Al gestemd? #dutchblogger #dutchvegan #Vegan #crueltyfree #veganblogger #Fruit #Fruitparadise #malevegan #veganshake #vegansmoothie #maleblogger #vegansofig #onfleek #veganonfleek #hetgroenebroertje
38	Vandaag een review van de heerlijke Alpro Go On! Het is echt plantaardige kwark! Amazing! Check het artikel op m'n blog. #veganblogger #Foodblogger #dutchblogger #maleblogger #dutchvegan #alpronista #alpronist #Vegan #malevegan #review #bloggersdoitbetter #AlproGoOn #Spon

39	Moeder natuur gaf me net een beetje liefde in de vorm van een hart van gember (Emoticon) #Gember #Ginger #Gingerroot #Gemberwortel #Plantbased #Vegan #Food #malevegan #dutchvegan #maleblogger #dutchblogger #Foodblogger #veganblogger
40	Wist je dat pruimen stiekem een #Superfruit zijn? Ze zitten bomvol antioxidanten en die zijn heel goed voor je immuunsysteem. Zeker nu die griepgolf al 14 weken duurt. Ik ontspring de dans nog steeds gelukkig! #VitamineBoost #VeganBlogger #GroeneBlogger #veganfood #smoothie #Slowjuice #Vegan #DutchVegan #DutchBlogger #MaleBlogger #malevegan #Veggies #fruit
41	Ik ben van plan om 40 dagen te savvasten. De eerste 5 dagen zijn inmiddels voorbij en daar schreef ik een artikel over. Grappig, als je over savvasten praat is de ene helft super enthousiast, de andere helft vindt het belachelijk en ongezond. Gelukkig doe ik waar ik me fijn bij voel. #VitamineBoost #VeganBlogger #GroeneBlogger #veganfood #smoothie #Slowjuice #Vegan #DutchVegan
42	En dan is dit een van de resultaten. Maandag een review online van de nieuwe Alpro Go On! #VitamineBoost #VeganBlogger #GroeneBlogger #veganfood #smoothie #Slowjuice #Vegan #DutchVegan #DutchBlogger #MaleBlogger #malevegan #Veggies #fruit #fruitparadise #alpronist #alpronista #AlproGoOn
43	Een kleine behind the scenes bij een foodblogger op zaterdagmiddag. Heerlijk dat er weer wat meer licht in huis komt (Emoticon) #BehindTheScenes #VitamineBoost #VeganBlogger #GroeneBlogger #veganfood #smoothie #Slowjuice #Vegan #DutchVegan #DutchBlogger #MaleBlogger #malevegan #Veggies #fruit #fruitparadise #alpro
44	Er was veel vraag naar het recept voor "Oranje Boven" (Emoticon, Emoticon) Daarom niet maandag, maar nu al online! Deze heerlijke gezonde en zoete smoothie is echt te lekker! #VitamineBoost #VeganBlogger #GroeneBlogger #veganfood #smoothie #Slowjuice #Vegan #DutchVegan #DutchBlogger #MaleBlogger #malevegan #Veggies #fruit #fruitparadise
45	Ik begin de dag gewoon weer met een lekker sapje van groente en een beetje fruit. #VitamineBoost #VeganBlogger #GroeneBlogger #veganfood #smoothie #Slowjuice #Vegan #DutchVegan #DutchBlogger #MaleBlogger #malevegan #Veggies #fruit #fruitparadise
46	Er staat een lekker smoothie recept online! Dans op je eigen biet (Emoticon) Als je geen slowjuicer hebt, koop dan voorgedaarde bieten en mik alles in de blender. #VeganBlogger #GroeneBlogger #veganfood #smoothie #Slowjuice #Vegan #DutchVegan #DutchBlogger #MaleBlogger #malevegan #Veggies #fruit #fruitparadise
47	Haai leukies! Even een kleine sneakpreview van waar ik mee bezig ben en wat je op #HetGroeneBroertje kunt verwachten volgende week. EXITED! #Food #veganfood #Vegan #VeganBlogger #CrueltyFree

	#fruit #fruitparadise #VeganFoodShare #Juice #fatsickandnearlydead #Healthy #fitgay #Veggies #veganfoodporn
48	Vanavond komt er gewoon nog een artikel online. I'M ON FIRE (Emoticon) @heinekennl for the win (Emoticon) #Blogger #Bloggersdoitbetter #ivehadamrexperience #DutchBlogger #owl #beer #bier #uil #productfotografie
49	Soms heb je van die dagen dat producten mooi fotograferen echt niet lukt. Vandaag is niet zo'n dag. (Emoticon) Ken je @terrasana_positive_eating al? Zoveel vegan lekkers!! #Pesto #veganfood #Vegan #VeganBlogger #Blogger #Bloggersdoitbetter
50	Is er iemand benieuwd naar wat er allemaal in mijn goodiebag zat van de #Proefparade? Want ik ben van plan er een artikel over te maken. Ja of ja? #Wildlager #mrgoodiebag #Delicious #ivehadamrexperience #Blogger #MaleBlogger #DutchBlogger #blog #Bloggersdoitbetter
51	Heerlijk gegeten en geproefd bij de #Proefparade in het #hiltonhotel Zeker voor herhaling vatbaar! Deze witte kidneys waren echt to die for! Binnenkort in de winkel #OnlyOrganic #ivehadamrexperience #Foodblogger #Blogger #Proefparade #event #DutchBlogger #vegan #veganfood #MaleBlogger #DutchVegan
52	We zijn er! #Proefparade #ivehadamrexperience #Blogger #Foodblogger #event
53	Wie raadt wat ik vanochtend in m'n ontbijt deed? Als je het (als eerste) goed hebt, stuur ik je een zakje toe! (Het gaat om het gele) #veganbreakfast #vegansofig #DutchBlogger #DutchVegan #MaleBlogger #Vegan #veganblog #VeganFood #VeganFoodShare #VeganFoodPorn #WhatsVegansEat #VeganEtenIsNietMoeilijk
54	De foto van de chiapudding is klaar voor morgen. Op verzoek komt morgen het mega simpele recept online. Maar nu eerst met vrienden m'n verjaardag voor de laatste keer vieren dit jaar. Fijne zondag lieve volgers! #vegandessert #whatvegansseat #veganfoodporn #VeganFoodshare #Veganfood #MaleBlogger #DutchVegan #DutchBlogger
55	Mijn allereerste chiapudding is in de maak. Het moet minimaal 4 uren in de koelkast (Emoticon) Maar dan heb ik vanavond een lekker toetje! #VeganBlogger #veganblog #DutchBlogger #DutchVegan #MaleBlogger #Vegan #Veganfood #VeganFoodshare #veganfoodporn #whatvegansseat #vegandessert
56	Wie mij persoonlijk kent weet dat ik bij edamame altijd roep: (Emoticon) OH MIJN GOD! Dit is zo lekker! Dit kan ik iedere dag, de hele dag wel eten. (Emoticon) Dit vind ik echt het allerlekkerste dat er bestaat. #DutchBlogger #MaleBlogger #VeganBlogger #DutchVegan #veganblog #Edamame #Veganfood #Beans #Edamamebeans #Veganfoodshare #japeneseffood #VeganBlogger
57	Het recept voor deze heerlijke smoothie met rijstmelk komt vanmiddag online. Zit nu eerst bij de tandarts voor m'n 3e wortelkanaalbehandeling. Het gaat weer een feestje worden (Emoticon) #DutchBlogger #MaleBlogger #Blogger #veganfood #Vegan #VeganDude #VeganBlogger #VeganFoodPorn #WhatVegansEat #DutchVegan

58	Granola uit de winkel is altijd gezoet met honing (Emoticon) Daarom maakte ik deze frambozen granola met chocolade (Emoticon) Het recept vind je nu online! #DutchBlogger #MaleBlogger #Blogger #veganfood #Vegan #VeganDude #VeganBlogger #VeganFoodPorn #VeganFoodShare #VeganGranola #Granola
59	Dit is de laatste verjaardag foodspam hoor. @lisagoesvegan heeft de recepten van deze smeersels in haar boek staan. Toen ik met m'n handen in het haar zat met de vraag wat ik in hemelsnaam moest maken vond ik in haar boek zoveel lekkers! Wat ik allemaal maakte staat op m'n blog. #nospon #DutchBlogger #MaleBlogger #Blogger #veganfood #Vegan #VeganDude #VeganBlogger #VeganFoodPorn #DutchVegan #DutchBlogger #Hummus #homemade #50mm #FoodBlogger #foodfotografie #Canon #canonnederland
60	Welke hapjes serveert deze veganist op z'n verjaardag? De ochtendbatch is al zo goed als op! Wat ik allemaal op tafel zette deze ochtend staat nu op m'n blog! #DutchBlogger #MaleBlogger #Blogger #FoodBlogger #veganfood #VeganDude #VeganBlogger #VeganFoodPorn #crueltyfree #plantbased #DutchVegan #WhatVegansEat #Veganfoodshare
61	Een simpel, heerlijk en vegan recept voor pannenkoeken. Het recept staat nu online! #MaleBlogger #DutchBlogger #Blogger #FoodBlogger #VeganBlogger #veganfood #VeganDude #Vegan #VeganFoodPorn #WhatVegansEat #DutchVegan
62	Deze fantastische pompoenbrownies maak ik regelmatig. Het recept staat op de website van @merelgroenemeisjes En ze zijn nog iedere keer lekker! #DeGroeneMeisjes #Brownies #Blogger #MaleBlogger #DutchBlogger #FoodBlogger #Fotografie #DutchVegan #DutchBlogger #VeganDude #veganfood #VeganBlogger #VeganFoodPorn #veganfood #WhatVegansEat #crueltyfree #VeganFoodShare
63	Op een doordeweekse dag als ik moet werken, neem ik eigenlijk nooit de tijd voor een lekkere smoothie. Terwijl wanneer ik vrij ben (zoals nu, vakantie. <b>Yaaay!</b> ) doe ik dat altijd! Misschien maar eens een paar in de koelkast zetten zodat ik ook op de haastige ochtenden een smoothie kan pakken
64	Ik ben 's ochtends (behoorlijk) lui. En als ontbijt eet ik lekker makkelijk overnight oats. Het heerlijke recept voor de framboos/kokos overnight oats staat nu online! #Vegan #veganfood #VeganFoodPorn #VeganFoodShare #WhatVegansEat #VeganBreakfast #Fruit #Oats #OvernightOats #Canon #50mm #FoodBlogger #VeganBlogger #DutchVegan #VeganDude #HetGroeneBroertje #LinkInBio #Blogger #MaleBlogger
65	Ik zit de laatste tijd niet zo lekker in m'n vel. Misschien heb ik voor het eerst een winterdepressie? Het uit zich bij mij in slecht voor mezelf zorgen en 'makkelijk' eten. Ik wil het niet meer en ik wil bewust op m'n eten en vitamine inname letten. Deze badboy maakt me geen David Beckham (en dat hoef ik ook niet te worden) maar wat slanker zou wel fijn zijn. Daarom een shake met aardbeien, frambozen en een scheutje

	rijstmelk voor de antioxidanten. Wat doe jij om gezond de dag door te komen? Tips zijn welkom!
66	Ik maakte net een zelfbedachte curry en m'n mond staat nu in brand. <b>My God.</b> Maar wel lekker!! #Vegan #VeganFood #VeganFoodPorn #veganfoodshare #WhatVegansEat #dutchvegan #VeganBlogger
67	Omdat knappe ontbijtjes altijd de beste zijn. #vegannoms #veganfoodshare #crueltyfreefood #veganfoodporn #veganfood #WhatVegansEat #DutchVegan #VeganBlogger
68	Goeiemorruguh! Laten we er met z'n allen wat moois van maken vandaag! X #VeganBreakFast #VeganFoodShare #VeganFood #VeganFoodPorn #BreakFast #WhatVegansEat #Vintage #Fit #Healthy
69	Another morning, another bowl. Lekker vroeg opgestaan zodat ik weer kan wennen aan t echte leven. Morgen weer werken namelijk.. #VeganFoodShare #VeganBreakFast #VeganFood #VeganFoodPorn #Foodie #Foodblogger #VeganBlogger #DutchBlogger #foodism #vegan #vegannoms #veganfit #HetGroeneBroertje
70	Het was dus echt heel lekker!! Het recept komt volgende week online! #Vegan #VeganFood #VeganFoodShare #VeganFoodPorn #VeganDude #DutchVegan #MaleVegan #VeganBlogger #DutchVegan
71	Ik ben weer aan het experimenteren.. hopelijk is het te nassen en volgt het recept gauw!
72	Mijn ultieme vakantie verwenontbijt! Binnenkort het recept online. Maar nu eerst smullen ( <b>ja</b> , uitgeslapen). #VeganFoodShare #VeganBreakFast #VeganFood #VeganFoodPorn #Foodie #Foodblogger #VeganBlogger #DutchBlogger #foodism #vegan #vegannoms #veganfit #HetGroeneBroertje
73	We eten vandaag genoeg troep dus ik gooi er ook nog even een gezonde smoothie achteraan: frambozen, kiwi, kakifruit, babyananas en versgeperste jus. Noms!
74	En wat ontbijt jij op de laatste dag van 2016? (Emoticon) #VeganFood #VeganBreakFast #Avocado #VeganFoodShare idee van @evainfruit_paradise
75	Ik heb net heerlijk gekookt dankzij het chili sin carne recept van @lisasteltenpool In chili hoort helemaal geen dierlijke producten joh. Heb je de 3 beste foodpics van 2016 al gezien op m'n blog? De directe link zet ik in m'n bio. #Vegan #vegannoms #veganfoodshare #crueltyfreefood #VeganFood #WhatVegansEat #DutchVegan #VeganBlogger #FoodBlogger
76	Ik ben super laat aan het koken vanuit het boek #DeVegarevolutie van @lisasteltenpool Wie raadt welke kruiden dit zijn?
77	Heerlijk uitgeslapen en nu een lekker ontbijtje. Wat is jouw lievelingsontbijt? #Vegan #vegannoms #VeganFood #veganfoodpornshare #VeganFoodPorn #WhatVegansEat #DutchVegan #veganblogger #veganbreakfast
78	Kijk dan! Oh foto's van eten zijn zo opwindend soms! Lustopwekkend zelfs. En dan lust als in trek. Eten. No porno.
79	De #brownies van @merelgroenemeisjes zijn gelukt! Superlekker! Dit recept vind ik een goede basis waar ik eindeloos mee ga variëren. #VeganBlogger #MaleVegan #DutchVegan #WhatVegansEat

	#VeganFood #VeganFoodPorn #crueltyfreefood #veganfoodshare #vegannoms
80	Maar ik doe wel lekker een heerlijk en gezond ontbijtje! #vegan #DutchVegan #VeganBlogger #WhatVegansEat #MaleVegan #veganfoodshare #veganfoodporn
81	Ik was in de nieuwe #Vomar en ik was even heel blij. Totdat ik zag dat bijna alles vega was en bijna niks vegan. Wel inspiratie opgedaan met de tofu van @sofine_thefriendlyfood Vanavond koken en hopelijk morgen een heerlijk recept online!
82	Om de laatste werkweek van het jaar in te luiden. En omdat alcohol verdovend werkt, nog steeds kiespijn namelijk. Fijne zondagavond! X #GinTonic
83	De recensie van #270Veganreceptenvooralleseizoenen stond gepland voor morgen maar guess what, nu al online! Deze pasta komt ook uit het boek en was superlekker. #Vegan #WhatVegansEat #VeganFood #DutchVegan #VeganBlogger #MaleVegan
84	Vanavond pannenkoeken eten? Dit recept staat nu online! #LinkInBio
85	Koken met @lisagoesvegan Gelukt!! 17 hoeraatjes voor Sytse. De boekrecensie komt dus vrijdag online. Of wil je het morgen al? #LisaGoesVegan #HetGroeneBroertje
86	Deze heerlijke pannenkoekjes maakte ik gisteren. Het recept komt donderdag online. Ik vind de belichting van de foto heel leuk. Wat vinden jullie daarvan? #Vegan #VeganFood #VeganFoodPorn #WhatVegansEat #VeganBlogger #DutchVegan
87	Mijn oordeel over de boerenkool burgers van @sofine_thefriendlyfood kun je nu vinden op m'n blog! En je raadt het al, de link is clickable in m'n bio!
88	Zonet de nieuwe boerenkoolburger van So Fine geprobeerd. Morgen komen de bevindingen op m'n blog. Edit: Zal ik het al verklappen? <b>Oké</b> , ze waren delish.
89	Voor #SoFine mag ik de nieuwe boerenkoolburgers testen! En ik kreeg er ook nog een heel tof receptenboekje bij! Dat wordt smullen vanavond! Enne, morgen natuurlijk uitgebreid verslag op #HetGroeneBroertje @thefriendlyfood
90	De kleur van #ColourTherapy is vandaag groen. De kleur die mij het beste omschrijft. En de kleur van lekkere, sappige komkommers. Love it! #ColourTherapyDay5
91	Omdat ik gezonder moet eten van mezelf. #ColourTherapy #ColourTherapyDay4
92	Ik ben bezig met een superlekker artikel over pakjesavond. Daar hoort natuurlijk speculaas bij! #VeganBlogger #FoodBlogger #Vegan #WhatVegansEat #whyimfat #Speculaas #pakjesavond
93	THEE TIJD! Helemaal lekker, een flinke kop kamille thee. Welke thee drink jij het liefst? #ColourTherapyDay2 #DonkerBlauw #ColourTherapy #Day2 #JalkDoeTweeKeer
94	<b>Jeetje</b> , dit is moeilijker dan ik dacht. Ik wil namelijk ook wat leuks neerzetten maar het was toch enorm prutsen met instellingen om een oude citroen mooi geel te laten zijn. Niet helemaal, maar op zich best

	tevreden met het resultaat. #ColourTherapy #Day1 #Yellow #ColourTherapyDay1
95	M'n stiefschoonmoeder, wat een mond vol hè, had speciaal voor mij een vegan gebakje met fruit gemaakt. Zo lief!! #Vegan #Veganist #Veganistisch #WhatVegansEat #VeganFood #VeganFoodPorn
96	Ook zelf notenpasta maken? Ik deed het met @theretrofamily Mijn bevindingen vind je op m'n blog. #LinkInBio
97	Ik maakte vandaag notenpasta's met de pindakaas machine van de @theretrofamily Ik kan je zeggen, ze zijn heerlijk geworden! Vrijdag vertel ik meer op #HetGroeneBroertje
98	Gewoon een ordinaire tosti met wilmersburger hartig. Omdat het m'n vrije dag is en ik druk ben met productreviews en straks nog op kringloopjacht moet.
99	Dit kwam ik tegen in de supermarkt. Kent iemand dit multivitamine drankje?
100	Dit at ik vanavond. Het recept komt maandag online. En het is met, jawel alweer, kipstuckjes van @vivavivera Enne, dit zijn m'n nieuwe borden! Tof hè? #VeganFood #Vegan #VeganFoodBlogger #Foodblogger #Blogger #MaleBlogger #Veganistisch

Homme3	hugokennis
1	Gegrilde groente lasagne met abdijskaas en koriander kervel olie! #moestuin #vegatarisch #koken #binnenkortzien #moestuin #bbq #tiswathetis #lekker #emte @emtenl
2	Bbq Zeebaars met venkel en limoen uit de moestuin! #loveit #koken #bbq #vis #moestuin #tiswathetis
3	Japane vega soba noedelsalade! Net gemaakt in @rtlkoffietijd #loveit #groente #tiswathetis #koken #lekker op @rtl4
4	Meeting worsten van babel!! Met @jaspergottlieb @mariusgottlieb @lotjedeelman binnenkort veel leuke nieuwe dingen!!!! #worstenvanbabel #koken #loveit #zinan #tiswathetis #nuopstap #koningsnacht #gaan
5	Gegrilde watermeloen steak met geitenkaas en rucola en kruiden uit de tuin! Binnenkort te zien! #loveit #koken #moestuin #neff @neffnederland #zinan #tiswathetis
6	Iets met aardbeien! #draaien #kas #aardbeien #loveit #setlife Deze aardbei denkt dat ie een kers is!! #trein #ns #storing #verveling #aardbei #tiswathetis
7	Een tafel vol lekkers! Thema asperge!! #loveit #koken #asperge #tiswathetis #zinan
8	Kaasplankje op mijn verjaardag!!! Yes!!! :) #loveit #tiswathetis #verjaardag #dutchdeluxes @dutchdeluxes
9	Knalgroene botersla soep met tuinerwten uit de tuin. Met gerookte makreel (niet uit de tuin!) ;). Binnenkort op @rtl4 @groenehanden #groenehanden #koken #lekker #moestuin #loveit
10	<b>Ja</b> vanavond 19.00 is het zover de finale aflevering van de #worstenvanbabelontour op @24kitchen_nl word het champagne of een glas water???? Met @jaspergottlieb @mariusgottlieb @nicemedia.tv

	@lotjedeelman @danny.donkers @edwinsinke @marcohogenboom @edwinsinke @vincentruijter @lolavdkaa #24kitchen_nl #finale #tishwathetis #dutchdeluxes #spannend #eten
11	Aardappel venkel stoofschotel met pepers en paprika's en kruiden uit de tuin en vongole (niet uit de tuin) #vongole #loveit #koken #moestuin #groenehanden @neffnederland #neff #topkeuken #lekker
12	Pizza met Paprika tomaat en heerlijke kruiden en dat alles uit eigen moestuin! En ook nog gerookte kip en kazen (niet uit de tuin!) ;) #loveit #tishwathetis #tomatoes #moestuin #neff #dutchdeluxes @neffchannel @dutchdeluxes
13	Heerlijke tomaatjes uit de moestuin op het zuur voor de winter :) #groenehanden #rtl4 #9april #loveit #dragon #knoflook #mosterzaad #rozemarijn
14	Buratta met trostomaten uit de tuin en verse rucola beste basilicum en vers gebakken olijvenbrood #koken #loveit #burrata #salade #lekker #neff @neffnederland
15	Bloemkool tuinkers soep met gerookte zalm en amandel. #koken #moestuin #lekker #binnenkortopdebuis #tishwathetis #zinan
16	Bloemkool pizza bodem met pittige tomatensaus gamba's verse rucola pesto en rood venkelkruid en de andere met spek geitenkaas en rucola #pizza #koken #magionipizza @magionipizza #lekker #dutchdeluxes @dutchdeluxes
17	Heerlijke sterke safraansaus in de maak! #koper #pannetje #neff @neffnederland #koken #lekker #tishwathetis #binnenkortopdebuis #spannend
18	Wat te doen met courgette en venkel en een garde... Mm lastig @rudyhellewegen ;)
19	Salade van alleen maar bijzondere kruiden en bloemen met rozenbottel dressing! Binnenkort te zien plus de uitleg. :) #draaien #nieuw #loveit #koken #nieuwprogramma
20	2de van de 6 gangen van diner vanavond, verse bietjes met schapen/geiten kaas met speculaas en een schuim van 4 azijn soorten (dragon witte balsamico rodewijn koriander azijn) en geroosterde pecannoten :) #nieuwekeuken #loveit #tishwathetis #koken
21	Iets te vieren! Prachtige Hollandse kreeft! #nieuwekeuken #koken #vieren #tishwathetis #loveit
22	#worstenvanbabelontour première diner gisteravond! @jaspergottlieb @mariusgottlieb @lotjedeelman @anneefoek @lievelief @sander.bos #24kitchen_nl @24kitchen_nl #oesters #coquille #safraanroomsaus #buraata #tomatoes #littlegem #ansoviscreme #lekker! #tishwathetis #loveit #kijken!!! #worstenvanbabelontour
23	Zondag! De eerste baksels uit de nieuwe keuken!! Lekker burgerlijk en kitch love iT!!! #bakken #zondag #bakken #tishwathetis #loveit @dutchdeluxes #dutchdeluxes #snijplank #serveerplank
24	Coquilles met bloemkool crème groene appel dragon en witte portsaus #lekker #koken #favo #tishwathetis #zinan
25	Gekarmeliseerde spruiten uit de oven met licht gerookte eendenborst en sinaasappel balsamico stroop. #koken #spruiten #seizoen #loveit #tishwathetis #eend #voorgerecht #zinan

26	Gister een van mijn favo gerechten gemaakt pasta met coquilles Hollandse garnalen en een romige witte wijn saffraan saus! <b>Jaaaaa</b> #loveit #favo #coquille #safraan #koken #vis #gaan #tiswathetis
27	Lekkere goed gevulde Japanse maaltijd soep! Love iT! #noedels #gegrildekippendijen #limoen #gember#hetgevoelvandefeestdagen #24kitchen_nl #koken #loveit #tiswathetis
28	Wortel pulp van je sap over?? Maak een heerlijke wortel sinaasappel pecan limoen taart! :) #koken #worteltaart #limoen #pecan #hetgevoelvandefeestdagen #24kitchen_nl #kerst
29	20 min lang stuntelen in de keuken met gevaar voor eigen leven! @hugokennis #KOOKBOYS #DAY1 #linkinbio
30	Appeltaart met ruim 2 kilo appels 500gr verse cranberry 250gr pruimen 250gr abrikozen en 200 gr noten mix natuurlijk kaneel suiker en wat steranijs bloem eieren en boter. #loveit #tiswathetis #koken #appeltaart #hetgevoelvandefeestdagen #24kitchen_nl
31	Tijd voor #sintchanoekamisgiving 2016 (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)
32	<b>Ja</b> lekker bij @caferijsel met de leuke @lotjedeelman @jaspergottlieb @mariusgottlieb #loveit #tiswathetis #eten #leven
33	Het gevoel van de feestdagen komt eraan! @robertapagnier The weather outside is frightful.. But the fire is so delightful.. (Emoticon, Emoticon) #24kitchen @chefdannyjansen @angeliqueschmeinck @estee_strooker @hugokennis @d_ofmagnolia @gcaminita
34	Patatje 2.0 caesar patatje met ansjovismayo sla uitgebakken kippenvel krokant en parmezaanse kaas. @fritesatelieramsterdam @sergioherman #loveit #sjiek #tiswathetis #lekker
35	En door!! We gaan weer knallen met nieuwe afleveringen van #uiteigenkeuken op @rtl4 #draaien #koken #recepten #setlife @emtenl
36	Dit was de laatste avond van onze drukke heftige maar super gave reis foodtrip #worstenvanbabelontour @jaspergottlieb @mariusgottlieb @lotjedeelman #reizen #loveit #24kitchen_nl @24kitchen_nl #spain
37	Nog ff een foto van ons Bresse kip avontuur!! Zo tof! Nu bijna in bordeaux :) #24kitchen_nl #tiswathetis @24kitchen #reizen #foodtruck
38	Prachtige bio tomaten gekocht bij een oud boertje, wat een smaken!! Love iT!!! #24kitchen_nl #worstenvanbabelontour #france #reizen #loveit #tiswathetis #tiswathetis
39	Vandaag heerlijke Bresse kip op onze zelfgemaakte rotisserie! Weer een top dag! @24kitchen @mariusgottlieb @jaspergottlieb @danny.donkers #worstenvanbabelontour #24kitchen #loveit #reizen #zinan #tiswathetis #france
40	Grote droom die uitkwam! Oogsten in de champagne streek! #24kitchen #champagne #worstenvanbabelontour #zinan #loveit #reizen #tiswathetis @24kitchen_nl
41	Aan het test koken voor nieuw seizoen Uit eigen keuken! @rtl4 recepten binnenkort op de site. #zinan #koken #rtl4 @emtenl #tiswathetis #salade #eend
42	<b>Ja</b> de eerste aflevering overleefd!! Nu door naar Frankrijk!!! @mariusgottlieb @jaspergottlieb @danny.donkers @24kitchen_nl

	#24kitchen #reizen #koken #europa #worstenvanbabelontour #loveit #zinan #oesters #champagne!
43	<b>Jaaaaa</b> @24kitchen_nl bestaat vandaag 5 jaar! En dat word gevierd! We zijn vandaag On tour door het land! Kijk op de website waar en hoe laat we te vinden zijn! Tot zo?! #taart #5jaar #24kitchen #special #feest #zinan #ontour
44	Mijn lieve visagiste @nadiavankooten is vandaag gepromoveerd tot opname leiding! ;) #draaien #loveit #tiswathetis #24kitchen #koken #special #zinan
45	Flespompoen met abdijsaus uit de oven met rosé gebakken eendenborst met sinaasappel tijmsaus en frisse little gem salade met frisse notenolie dressing. #koken #goedbeginvande week #eend #pompoen #zinan #tiswathetis #loveit
46	Lunch salade met groene asperges, avocado, little gem, mango, Hollandse garnalen, gamba's, verse doperwten en een mierikswortel limoen dressing! #koken #lunch #zinan #loveit #tiswathetis #gamba
47	Heerlijke pecan sinaasappel carrotcake met limoenglace gebakken! Binnenkort te krijgen bij @coffeefriendsamsterdam135 #bakken #nieuw #recept #loveit #zinan #tiswathetis @randyjoelamsterdam @berendsen1
48	Lekker voor lunch! Gegrilde little gem sla met huisgerookte zalm en mierikswortel crème fraiche met dragon en kappertjes en verse mango. #koken #lekker #recept #zalm #tiswathetis #zinan #loveit
49	Vandaag weer lekker aan het koken voor #demakkelijkmaltijd @24kitchen_nl gegrilde kotelet met pittige piperade en gegrilde plet aardappel met rozemarijn! #koken #zinan #tiswathetis #draaien #setlife
50	Als een soort vengaboy koken in de @emtenl #koken #draaien #tiswathetis #veghel #workshops #inspiratie
51	<b>Yes</b> nieuwe serie makkelijke maaltijd @24kitchen_nl is in de maak!! #24kitchen #makelijkmaltijd #koken #draaien #zinan #loveit #tiswathetis #setlife
52	
53	Nieuwe oogst van mijn balkon!! Nog meer tomaten!!! Dus dan maar drogen in de oven! #tomaten #moestuin #balkon #zongedroogdetomaten #lekker #tiswathetis #loveit #koken
54	Salade tomaat met zelfgemaakte netelkaas en gefermenteerde tomaten dressing! #loveit #eten #bussia #amsterdam #diner #tiswathetis
55	Even op zondag een drankje bij moeders in Veldhoven :) #borrelplankje #eten #loveit #tiswathetis #familie #veeeel
56	Pasta met huisgemaakte en gekweekte basilicum Pesto en zelfgekweekte tomaatjes gedroogd in de oven en verse kruiden van mijn #moestuinbalkon met #gambas #loveit #tiswathetis #amsterdam #koken
57	FOOOOOODDDDD!!!! In het Amsterdamse... #stout #loveit #tiswathetis #eten #friends @silvainh @robinpors @hanzerellavonr @sander.bos @jamieverkerk #heerlijk
58	Vanavond 18.15 @editienl kook ik samen met rapper @stepherd een heerlijk gerecht ;) op @rtl4 #kijken #koken #tiswathetis #loveit #draaien #lachen #kookles
59	Heerlijke ceviche van zwaardvis met avocado @jaspergottlieb #topper #loveit #tiswathetis #eten #zwaardvis

60	Heerlijke tomaten mix met burrata en super olijfolie! #moestuin #balkon #koken #loveit #tomaat
61	<b>Yes!!!</b> Mijn eerste oogst heerlijke zoete biologisch zelfgekweekte tomaten zijn binnen! Heerlijk! #tomaat #moestuin #balkon #koken #loveit #tiswathetis
62	Bijna einde vankantie en even helemaal los gegaan in de keuken hier! #versevis #spanje #koken #friends #loveit #gambás #tiswathetis #zinan
63	Heerlijke klassieker! Salade eendenborst met balsamico sinaasappel dressing gegrilde little gem en pecannoten en framboos ;) #loveit #eend #koken #tiswathetis
64	Heerlijk wokgerecht met kippendijen en zelfgekweekte erwten en courgette! #moestuintje #moestuinbalkon #loveit #tiswathetis #koken
65	<b>Zoo</b> dat was @concours_delegance Apeldoorn heerlijke oesters en scheermessen van de bbq @24kitchen_nl #koken #socialmealia #foodtruckchallenge @jaspergottlieb @mariusgottlieb #dutchdeluxe
66	Verse vanille hangop met aardbeien en verse kletskep! Hou van de zomer! @roberttrodenburg @erik_michels dit missen jullie nu dus! ;) #koken #zomer! #eetsmakelijk #socialmealia #zomervoorfoodlovers
67	Het eindresultaat van een ochtendtje in de keuken met @hugokennis vanavond 18.15 @rtl4 #meteendenborst #nomnom #binnen1minuut #soortvan #loveit #editienl #bonappetit #eetsmakelijk @editienl #loveit #koken
68	Voor het sport & lifestyle kanaal #day1 van @jayjayboske ga ik de uitdaging aan om real time! In 10 min een gerecht te maken! Er hangt ook nog een challenge aan vast! #spannend #kookboys #uitdaging #loveit #tiswathetis #carharttwip
69	Weer en top draaidag op het mooie Texel met deze mooie Chick @miljuschkaw @24kitchen_nl #draaien #setlife #loveit #zinan #zomervoorfoodlovers
70	Gisteravond mezelf even verwent na een leuke draaidag! #oesters #springrolls #worst #wijn #loveit #tiswathetis #zinan #draaien
71	Heerlijke springrolls #uiteigenkeuken #rtl4 @rtl4 recept op de site! Eetsmakkelijk! #zomer #loveit #zinan #emtee
72	Spannende dingen!! Knallen komend seizoen! @kirstengelissen @lennekevaningen @a_million_faces @24kitchen_nl @jaspergottlieb @mariusgottlieb @markbruitsman #amsterdam #loveit #zinan
73	Leve de koning!! Eten bij @degoudenhoek met chefkok @mariusgottlieb samen met @fatmag88 @atrouwee #koningsnacht #loveit #tiswathetis #zinan #stappen #endoorrr
74	<b>Yes</b> heerlijk weertje in de studio vandaag! ;) @rtl4 #uiteigenkeuken @goofdekoning #tiswathetis #loveit #zinan #tvkok #gekkigheid
75	Kort gegrilde heek met vadouvan komkommer radijs en knol #loveit #eten #vis #zinan #tiswathetis #johndory #amsterdam
76	Paasbrunch! :) vrolijk Pasen!! #pasen #loveit #tiswathetis #paasweekend #zinan
77	<b>Ja</b> hier ik zo blij van!! #loveit #oesters #tiswathetis #paasweekend #zinan
78	Eerste opname dag van nieuw seizoen van uit eigen keuken @rtl4 samen met mijn knappe nichtje Isa! #loveit #rtl4 #uiteigenkeuken #emtesupermarkt @emtenl #zinan #tiswathetis

79	<b>Zo</b> dat was leuk! Masterclass geven aan kids die mee doen aan @kookstrijd #loveit #koken #kids #zinan
80	Heeel veel worsten! Binnenkort hoop ik mijn eigen worst te ontwikkelen! #loveit #worstenvanbabel #brandenlevie #lekker #worst
81	De oesters waren lekker! :) #loveit #tiswathetis #oesters
82	Goed gevulde visstoof met venkel aardappel broccoli sereh en heel veel vis!! #foodporn #visstoofpotje #zinan #lekker #gezond #comfortfood #tiswathetis
83	Sintchanoukamisgiving is one!! #sintchanoukamisgiving #jongwanns #loveit #zinan #tiswathetis #friends @jaspergottlieb @mariusgottlieb @titiahoogendoorn @roosmetje @fatmag88 @talisia90 @wulffman89 @annewallisdevries
84	Met mijn knappe vrienden weekendje weg! De rest arriveert vandaag! #sintchanoukamisgiving #loveit #zinan #tiswathetis @mariusgottlieb @sander.bos
85	RaRa wat is het? ;) #loveit #zinan #rara #prijsvraag #voorgerecht
86	Testkookdag 1 voor #uiteigenkeuken #seizoen3 #rtl4 @rtl4tv #roamingchefs @marlieshuisman1985 @roamingchefs #loveit #zinan #tiswathetis
87	Salade eendenborst gepofte tomaten verse frambozen dressing en gerilde groene asperges #loveit #foodporn #tiswathetis #ikvind #24foodlovers #herfstsalade
88	Cote de boeuf bij cafe paris! Was erg goed! #loveit #tiswathetis #foodporn #ikvind
89	<b>Yess</b> weer een nieuwe worsten aflevering! We eten rauwe kip kijk op makerschannel.com/worstenvanbabel @jaspergottlieb #makerschannel #worstenvanbabel #kipsashimi #loveit #tiswathetis
90	<b>Yes yes</b> vanmiddag weer nieuwe aflevering online op @makerschannelnl #worstenvanbabel met @jaspergottlieb @mariusgottlieb #loveit #tiswathetis #kaviaar #zinan
91	Ceviche van coquille met cactus vijf op een top plank van #dutchdeluxes #breadboard voor de emmys live uitzending op @foxnl @dutchdeluxes
92	<b>Yes yes</b> vanavond/nacht is het zover de emmys live uitzending op @foxnl en maak ook nog wat lekkere toffe gerechtjes daarbij! Tot vanavond! #24chicken #24foodlovers #loveit #zinan #tiswathetis
93	Vanavond is het weer zover! Om 19.50 rtl4 iedere werkdag!#uiteigenkeuken @rtl4tv #emtesupermarkt #zinan #recepten #loveit #tiswathetis
94	<b>Yess</b> mijn paprika's doen het ook top!! Werd ook wel beetje gek van al die tomaten salades soepen en salsa's op naar de paprika recepten! #loveit #24foodlovers #zinan #paprika #moestuintjes #tiswathetis
95	Vandaag laatste dagje parade! nog 3 voorstellingen! :( #theateraanhetspui #zaal4 #spelen #zinan #parade #worstenvanbabel #loveit #tiswathetis @jaspergottlieb @mariusgottlieb @johndeweerd
96	Alle drie mijn tomaten planten gaan top! <b>Yes!!!</b> De trostomaat cherrytomaat en minisnoeptomaat #loveit #moestuintjes #lekker #tiswathetis

97	Draaidag 2 klaar Uit eigen keuken! En een aflevering gedraaid met mijn eigen papa!! :) #rtl4 @rtl4 #emtesupermarkt #loveit #zinan #tiswathetis #papa
98	<b>Zo</b> mijn plantjes zijn goed verzorgd toen ik ff weg was! Flinke oogst weer! Thanks @talisia90 ;) x #tomaat #loveit #tiswathetis #minivakantie #moestuintjes
99	Super grote kreeft!!! En lekker!!! #minivakantie #loveit #zinan #tiswathetis #kreta #kreeft
100	Lekker maar moeilijk dessert! #labrat #kiehlskalverstraat #foodporn #loveit #tiswathetis #worstenvanbabel #ikvind

Homme4	Jaimievanheije
1	#umami #bomb (Emoticon)
2	@restaurant_moon teamed up with @realcandydulfer for this #pornstarmartini #moon (Emoticon)
3	#strawberry #avocado (Emoticon)
4	#theroyalvegetable (Emoticon)
5	#dynamic #beetroot (Emoticon)
6	#popcorn #icecream (Emoticon)
7	#spring #blossoms (Emoticon)
8	#avocado #pokebowl (Emoticon)
9	#nike #air #dessert (Emoticon)
10	#porkbelly #dashi (Emoticon)
11	#barbecue #lobster (Emoticon)
12	#chocolate #shatteredbackboard (Emoticon)
13	#aguachile #raw (Emoticon)
14	#theavocadoshow #test (Emoticon)
15	#classic #eelinthegreen (Emoticon)
16	#Citrus #Maxima (Emoticon)
17	#Ecliptic #Eel (Emoticon)
18	#spacejam #loonytunes (Emoticon)
19	#nike #macaron #justeatit
20	#lastsummer (Emoticon, Emoticon, Emoticon) #weneversleep #bringinthewinterflavours #pastry #jaimievanheijerrestaurant
21	#lobstersalad (Emoticon, Emoticon) #weneversleep
22	#foie #seaweed #shellfish (Emoticon)#weneversleep
23	#hummus #sunshine (Emoticon, Emoticon) #weneversleep
24	#ramensoup (Emoticon) #weneversleep
25	#palingintgroen #anguillesauvert #eelingreen (Emoticon)#weneversleep
26	#darksideofthemoon #collaboration #thomasacda #weneversleep
27	#egg #truffle #classic #beurreblanc (Emoticon) #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
28	#salmon #icecold #green #tatziki (Emoticon) #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
29	#oosterschelde #lobster #tasteofsummer (Emoticon x4) #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
30	#Arabic #Spiced #Mackerel #Fresh #Summer #Flavours #weneversleep
31	#white #asparagus #2016 #beachvibes #weneversleep

32	#blooming #flowers (Emoticon) #spring #awakening #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant
33	#tasteofsunshine #superfresh #ceviche (Emoticon) #weneversleep #goingtothemoon
34	Thanks (Emoticon) @davidchang for the #inspiration #hero #ramennoodles #dashi #local #ingredients #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #momofuku #davidchang
35	#passionfruit #celebrate #love #valentine #weneversleep (Emoticon)
36	#wintergarden #fresh #flavours #healthyfood #wasabi #boost #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep (Emoticon, Emoticon, Emoticon)
37	#happynewyear #fullthrottle #weneversleep #2016 (Emoticon, Emoticon, Emoticon)
38	#merrychristmas (Emoticon)#jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
39	#steaktartare #roasted #beetroot #jaimievanheijerrestaurant #fresh #food #weneversleep
40	#indofood #winterized #spiced #layercake #18layers (Emoticon, Emoticon, Emoticon)#thereisnofinishline #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant
41	#langoustine #coconut #tastetheoriginal #indofood #backtomychildhood #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant
42	#autumn #flavour #oyster #smoked #butter (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon) #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant
43	#super #fresh #watermelon #cheviche #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #thereisnofinishline
44	#macarons #raspberry #blueberry #friandise #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #thereisnofinishline
45	#barbecue #beef #flavourbomb #fresh #herbs #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #thereisnofinishline
46	#kingofbooze #cocktail #vermouth #granberry #boost #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
47	#gadogado #backtomyroots #indo #food #alltimefavorite #weneversleep
48	#dragonfruit #sweets #coffeetime #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
49	#raspberrywonderland #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
50	My New chefsjacket!!! Thanks @denhamthejeanmaker for the fearless intention to move things forward. Deep respect! (Emoticon) #artist #thetruthisinthedetails #weneversleep #hardwork #denhamthejeanmaker #jaimievanheijerrestaurant
51	#crunchy #crusty #crust #sweetbread #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
52	#boemboe #bali #spicey #indo #food #selamat #makan #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant
53	#sweets #canele #fresh #food #pastry #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant
54	#massaman #curry (Emoticon, Emoticon, Emoticon) #asian #flavourbomb #jaimievanheijerrestaurant #fresh #food #WENEVERSLEEP #thereisnofinishline

55	#appetizer (Emoticon) #hero @jumpman23 #jordan #jumpman #fresh #food #justdoit #justeatit #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant
56	#sweets (Emoticon) #friandise #roses #raspberries #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep
57	#traditional #valencian #paella #ibiza #style #perfect #hot #summer #dish (Emoticon) #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant
58	#strawberry (Emoticon) #new #dessert #taste #of #summer #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit
59	#langoustine #indo #style #summertime (Emoticon) #fresh #food #weneversleep #justdoit #jaimievanheijerrestaurant
60	#tokyo #tuna #raw #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit
61	#beef #italian #flavours #focaccia (Emoticon, Emoticon, Emoticon) #jaimievanheijerrestaurant #fresh #food #weneversleep #justdoit
62	#amuse #small #bapao #indonesian #roots #flavour (Emoticon) #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #fresh #food
63	#dutch #strawberry #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #fresh #food #gastroart #flavourbomb (Emoticon, Emoticon, Emoticon)
64	#dutch #asparagus #oosterschelde #lobster #fresh #herbs #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #justdoit #spring #flavour (Emoticon)
65	#blanc #manger #classic #pure #white #heaven #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #gastroart
66	#sayur #lodeh #indo #roots #boemboe #inspiredbygranny #flavourbomb #jaimievanheijerrestaurant
67	#nothsea #crab #beach #crab #barbeque #flavour #fresh #herbs #jaimievanheijerrestaurant
68	#fillet #terrace #major #diamanthaas #diamond #carrot #parsley #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit
69	#thewalkingdead #premiere #fox #jaimievanheijerrestaurant #edible #skull #foie #steak #tartare #oriental #flavours #fresh #herbs #weneversleep #justdoit #kitchen #theartofplating #gastroart #gresh #food #wildchefs #chefstalk #chefsofinstagram #foodpic
70	#quail #cabbage #parsnip #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #chefsofinstagram #chefstalk #gastroart #foodpic #foodporn #theartofplating #wildchefs
71	#rock #native #oyster #fennel #pure #fresh #food #gastroart #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #theartofplating #justdoit #wildchefs #chefstalk #chefsofinstagram #instafood #foodpic
72	#buddha #beef #asian #fresh #food #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #theartofplating #wildchefs #gastroart #foodstagram #chefstalk #justdoit
73	#smoked #eel #beet #root #red #pure #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #gastroart #weneversleep #foodstagram #theartofplating #wildchefs #chefstalk #justdoit #foodporn
74	#apple #redlove #grannysmith #tarteauxpomes #classic #applebomb #chartreuse #herbs #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #gastroart #theartofplating #fresh #food #wildchefs #chefstalk

75	#salom #radish #soya #green #apple #fresh #herbs #jaimievanheijerrestaurant #theartofplating #weneversleep #justdoit #wildchefs #chefstalk #food #gastroart
76	#foiegras #autumn #nuts #pistache #pecan #justbeforethesnow #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #chefstalk #theartofplating #food #wildchefs
77	#venison #deer #red #cabbage #whereisthefuckingsauce #fresh #food #game #winter #weneversleep #chefstalk #theartofplating #wildchefs #jaimievanheijerrestaurant
78	#winterfragrance #curly #kale #cabbage #classic #wellington #smoked #piccalilly #weneversleep #protectmefrommyself #chefstalk #wildchefs #theartofplating #jaimievanheijerrestaurant #fresh #food
79	#oyster #truffle #fresh #herbs #smoked #eel #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #justdoit #chefstalk #dontshootthefish #foodporn #theartofplating #wildchefs #protectmefrommyself
80	#salmon #herbs #basil #spices #daikon #asian #flavours #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #theartofplating #wildchefs #foodporn #cooking #chefstalk
81	#sea #bream #pumpkin #curry #chili #black #salsify #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #theartofplating #fresh #food #nikechef #wildchefs
82	#truffle #lentils #egg #herbs #smoked #eel #girolles #whereisthefuckingsauce #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #theartofplating #fresh #food #justdoit #wildchefs #chefsofinstagram
83	#foie #peche #melba #peach #raspberry #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #theartofplating #wildchefs #fresh #food #justdoit #riskeverything
84	#bapao #rendang #coconut #scissor #asian #flavour #indo #roots #opening #denimbar #amsterdam #denham @denhamthejeanmaker #workingtogetherinsecret #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #fresh #fashion #food
85	#congrats @hardwell #djmag #top100djmag #2014 #number1 #ade #jaimievanheijerrestaurant #AMF2014 #hardwell #weneversleep #hardwelldessert (Emoticon) #choco #loco #redcurrant (Emoticon)
86	#intothewild #deer #carrot #berries #roasted #onion #wheatgrass #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #theartofplating #wildchefs #nikekitchen
87	#scallop #piementodepadron #pepper #fennel #hierbas #ibiza #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #wildchefs #justdoit #theartofplating #fresh #food
88	#boemboe #bali #codfish #indo #roots #tomato #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #fresh #food #wildchefs #theartofplating #chefstalk
89	#cherries #and #berries #pacha #almond #citrus #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit #theartofplating #wildchefs #chefstalk
90	#passion #fruit #crème #caramel #fresh #food #weneversleep #jaimievanheijerrestaurant #theartofplating #wildchefs #nikekitchen @chefstalk

91	#pork #wellington #tandoori #spicey #jaimievanheijerrestaurant #theartofplating #wildchefs #chefstalk #fresh #food #weneversleep #justdoit
92	#passion #fruit #cocktail #earlgrey #bergamot #fresh #alcohol #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #justdoit
93	#nastrium #shellfish #floral #fennel #cucumber #watercress #fresh #food #weneversleep #jaimievanheije #justdoit #chefstalk #wildchefs #theartofplating
94	#black #angus #steak #puffed #garlic #cream #spring #onion #borage #turnip #whereisthefuckingsauce #jaimievanheijerrestaurant #theartofplating #wildchefs #summerflowers
95	#blackberry #lemon #elderflower #yoghurt #jaimievanheijerrestaurant #theartofplating #wildchefs #fresh #food #weneversleep
96	"the smell after summer rain" #poached #egg #chanterelle #fresh #summer #truffle #spar #jaimievanheijerrestaurant #fresh #food #theartofplating #wildchefs #weneversleep
97	#mussels #spinach #fennel #algin #meadowsweet #moerrasspirea #hierbas #de #ibiza #theartofplating #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #wildchefs #fresh #food
98	#blackangus #beef #beetroot #lemongrass #sorrel #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #theartofplating #wildchefs #fresh #food
99	#salmon #tatare #wild #watercress #crème #fraîche #algin #avocado #fresh #food #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #theartofplating #wildchefs
100	#foie #duck #liver #mango #rhubarb #jaimievanheijerrestaurant #weneversleep #fresh #food #theartofplating #wildchefs

Homme5	Hiddedebrabander
1	De repen van gister welke ik gister had gemaakt voor het 15-jarige jubileum van de Vrienden van Jacob. De chocolade is gemaakt van Java-cacaobonen welke getoast zijn op de Big Green Egg. De cacaoboter welke ik extra toegevoegd heb is eerst geïnfuseerd met bourbon vanille. Na het grinden en concheren is er nog zout en gedroogde framboos toegevoegd. (Emoticon) #duinenkruidberg #alainalders #devriendenvanjacob #hiddedebrabander #chocolade #cacao #chocolate #frombeantobar #sugardaddy
2	Pâte de Fruit. Gelei van frambozen welke gebonden is door middel van pectine welke zijn magie exposeert door een verwarming hoger dan 105 graden en een toevoeging van een zuur (Emoticon) #patedefruit #patisserie #hiddedebrabander #framboise
3	Detail-shot by the great photographer @remkokraaijeveldphotography of my crème chiboust with vanilla and cinnamon. Love the texture. In love with the flavour. #remkokraaijeveld #foodfotography #cremechiboust #hiddedebrabander #patisserie #goddommelekker
4	Met je roomsoes.

5	Mijn kleine pavlova welke ik vandaag bij @rtlkoffietijd heb mogen maken voor @loretta.schrijver en @nicolettevandam1 Meringue met specerijen en sinaasappelrasp, topping van roomkaas en witte chocolade en daarop licht geconfijte worteltjes, sinaasappelzestes en atsinacress
6	Kick-ass s'mores I made on the Big Green Egg. Perfect picture by @remkokraaijeveldphotography #biggreenegg #hiddedebrabander #smores
7	Weer heel fijn om te gast te mogen zijn in @rtlkoffietijd dank lieve mensen!
8	Uyt den ouden doosch; 'The world is yours'. Dessert gebaseerd op Scarface; vanillepoeder met crème van sigaren, atsinacress en a la minute frambozensaus eroverheen gedruppeld. #scarface #hiddedebrabander #dessert #pastry #porn
9	Yesterday's prepping... #vipam #heerlijkenheerlijk #hiddedebrabander #rituals #porn
10	Supertoffe dag met Vipam op de ledendag van Heerlijk&Heerlijk. Taart heb ik gebaseerd op de 'Hammam Delight' van @ritualscosmetics waarbij geuren smaken werden. Mousse van rozemarijn en eucalyptus, muffin van arganolie en een cremeux van kers.
11	Resultaten van een les desserts aan de Cas Spijkers Academie in Boxmeer...pretty fucking happy teacher! #teaching #zweeperover #casspijkersacademie #koffieeentosti
12	Cheers to the sun (Emoticon) #diva #pmelegend #nightflight #bakkie #westland
13	Superfijn artikel in de @elleeten , geschreven door de immer charmante @vanjavanderleeden over foodfotografie mét maar liefst een hele pagina meesterwerk van @remkokraaijeveldphotography die op de cover prijkt van een bepaald bakboek. #remkokraaijeveld #elleeten #hiddedebrabander #fotografie #foodfotography #hashtag
14	Vanille - Amandel - Kreeft - Karamel
15	Happy to make people happy #weddingcake #bruidstaart #happilyeverafter
16	Stack it. Cut it. #marshmallows #dreamsofmagnolia #passiefruit #feliceonherkenbaarinbeeld
17	Testing new desserts! #testtestonetwothree
18	Nougat Structures #nougat #patisserie #dreamsofmagnolia #hiddedebrabander
19	View of the day! #teaching #albeda #rotjeknor #010 #hiddedebrabander #patisserie #kokkie #peppie
20	Wat een ongelooflijke topper is Patrick de Vries! Drie jaar geleden vierde op de Gouden Gard, het jaar erna eerste en nu de terechte winnaar van de Dutch Pastry Award. Respect ☐☐
21	Rock and Roll.
22	PassionFruitBubbleBath.
23	Morning lovers!

	#nougat #candy #dreamsofmagnolia #reepielekkers
24	Een van de resultaten van dag chocoladeles op de Cas Spijkers Academie Boxmeer; parel van gebruide banaan met crème de cacao en wodka
25	In line! (Emoticon)
26	(Emoticon)
27	Mijn ontbijt van deze ochtend; macarons van matcha en citroen, gemaakt door de lieve @emnavictoria_00 ...prima begin van de dag
28	GASTON KOM ER MAAR IN! De winnaars van het boek Patisserie. zijn geworden; - Anna Voorthuizen - Claudia van Gestel - Jim Stabenuiter
29	In love with this knife that they made especially for me in Japan. It is designed to cut chocolates the best way. Japanese perfection. Thank you so so much @ryusen.japan Chocolates are made by the very talented @basvantessel #hiddedebrabander #knifeporn #messenporno #ryusen #chocolates
30	(Emoticon, Emoticon, Emoticon)
31	Patisserie. gaat in de herdruk en ter ere van deze aangelegenheid geef ik drie exemplaren weg. En aan wie? Stuur een foto van je meest geslaagde dessert, taart, bonbon, macaron of wat dan ook naar mij via info@hiddedebrabander.nl Volgende week vrijdag maak ik de drie winnaars bekend!!! #patisserie #hiddedebrabander #winnenmaar #draaiaanhetrad
32	(Emoticon) #1001gaten #1001gatenpannenkoek
33	Weer een fijne dag fotograferen met Neerlandsch beste foodfotograaf @remkokraaijeveldphotography ...wat een resultaten!!! (Emoticon, Emoticon)
34	Testing different meringues. #teaching #testing #eggwhite #meringue
35	Nog steeds een van mijn favo foto's uit mijn boek Patisserie. De vijgen zijn gefermenteerd in een vocht op basis van Aceto Balsamico. Grote dank aan @koksmesexpertnl voor de waanzinnige messen waar ik mee mag werken, je bent een topperrrrrrrr #vijgen #oorvijg #fermenterenkunjeleren #messenporno #roselli #koksmesexpert #sugardaddy #hiddedebrabander
36	Craftmanship.
37	Een volle dag lesgeven in cacao en chocolade. Zelf chocolade maken van Cubaanse bonen en aan de slag met de toppers van @callebautchocolate ...love my job! (Emoticon)
38	Kerst in een notenkrakersdop
39	Aangezien we de witte kerst wel op onze strakke buikjes kunnen schrijven bij deze een rood, eetbaar alternatief.
40	Making of... (Emoticon)
41	We worden een beetje stil van de woorden van @francescakooft in haar toplist kookboeken 2016...dank dank dank!!! (Emoticon)
42	#ontbijt
43	Gouden lollie...en nee viespeuk, niet zo!
44	(Emoticon)

45	En zo knalden we gisteren op een waanzinnige locatie een flink aantal Hidde(n) McFlurry's eruit!
46	Favorite.
47	Damn wat lekker! Diner met @kirstengelissen @markbruitsman en 24Kitchen Turkije, Balkan en Portugal
48	Sesam open u! (Emoticon)
49	Nog eentje dan van de Sterklas vandaag; sprits met wortel, banaan tarte tatin, en spicy eikenblaadjes
50	Examineren van tussentijdse blokafsluiting #sterklas ...toppers zijn het!
51	Onverwachte lunch met @juliusjaspers ...kan slechter (Emoticon)
52	(Emoticon)
53	<b>Yeah!</b> Vanavond maak ik soufflé in #debrabanderbakt ...nog een klein uurtje!!!
54	Teaching! #bladerdeeg #millefeuille
55	Eigenlijk is lieve @qtrustfull pas morgen jarig, maar mocht haar vandaag vast feliciteren mét taart (Emoticon)
56	Live voor de gasten een taart vanaf scratch gemaakt in ruim een uur; vanillebodem met aalbes en amandel, bramencremeux, pistachekruim, soezen gevuld met vanilleroom, mousse van Arriba chocolade en Atsina cress en aardbei
57	Aan de bak #chefsrevolution2016 ...financier met zwarte thee, vanillemousse, framboos, yuzu en Acclacress #lekkah #zwollywood #sugardaddy
58	En zo eindigde mijn allereerste les voor de niveau 4 gespecialiseerde koks; testen van verschillende suikersoorten in boterdegen #koekenbakkers #sugardaddy
59	Beauty-shot.
60	Hebehhsbwvwacvahebe HEY MACARONI! (Emoticon, Emoticon)
61	Jezus wat lekker allemaal! Met @kirstengelissen
62	Macarons.
63	Na weer een heftige dag draaien nog even een crème brulee naar binnen werken vanaf je hotelkamer mét view! #hetlevenvaneenbakdiva
64	Pâte de Fruit.
65	Sunshine outside...Sunshine inside. -> en daarna ook de binnenkant van je mond!
66	Financier aux framboises.
67	Chilling texture / Smoking hot flavour #respecttothemanwiththeicecreamvan
68	Iets met een hemel, porno en nougat.
69	Nog stiekem een beetje aan het nagenieten van @tomorrowland ...wat een feest met hebben we gemaakt met Callebaut. Volgend jaar ga ik drie dagen die-hard!
70	We staan gewoon in @entremag als blikvanger met 'Rosetta Stoned'; luchtig gemaakte chocolade met een extra ingrediënt! Heel relax... Photo by @remkophoto
71	Om de file te vermijden maar een kleine pitstop bij de lekkerste afhaal-Aziaat
72	Beste afsluiting van een Fryske lunch; Molkwarder Koeke!

73	Kleine sneak peek van de fotoshoot van gister @callebautchocolate ...chocolade + gezouten caramel = (Emoticon)
74	Prep voor de dag van morgen...800x #14julliet #macaron #pastry #porn #vivefrance
75	Daily view #nougat #porn #food #pastry #lemonmeringuepie
76	Zelf de tuinen maar in gedoken voor het mooiste fruit!
77	Cook it! #sugardaddy #misterwhite #walterwhite
78	Best days.
79	Happyhappyjoyjoy-cookies #sesamopenu #koek #trommel #eneenfluit
80	Gister als cadeau gehad; een gechocolateerde #viprose van @lobke15 ...chocolade en bloemen, een mooie combi!
81	NU te koop op @butchersheaven ...warm chocoladetaartje met amarenekers, anijs en bacon... Iets met food en porn!!!
82	Dinner is served...
83	Ongelooflijk druk in de voorbereiding voor morgen...eindelijk de lancering van Patisserie. Kijk er zo tegenop, maar heb er zo'n zin in (Emoticon)
84	Lunch!
85	Voor iedereen die ook nog verder willen kijken dan alleen de cover; mijn boek Patisserie. is in de voorverkoop op de webshop. Vanaf 7 juni gaan we ze verzenden. Reserveer hem nu en dan krijg je een leuke krabbel van mij erin! <a href="http://www.thegrownupcandyshop.nl">www.thegrownupcandyshop.nl</a>
86	Ik at gister een van de lekkerste desserts ooit; aardbei, basilicum en geitenyoghurt Dank @estee_strooker (Emoticon)
87	Het blijft een van de favoriete; de Single Malt Nougat...gerookt op de @biggreeneggeu
88	Deze zijn speciaal voor jou @gjvaartjes (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon) (cc @anoukhoogendijk @jaimievanheije )
89	Sunday-sessions...especially for @hop_en_stork #icecream #frozen #elsa
90	Alstublieft; een plaatje om gedurende de avond bij te kwijlen! (Geen dank)
91	Speciaal #moederdag een nougat ontwikkeld met amandelbloesem, framboos en brownie...bestel nu samen met mijn kinderboekje! Thegrownupcandyshop.nl
92	Vandaag lesgeven op het #albeda in Rotterdam!
93	Dat was potver een fijne ochtend; te gast in de keuken van @rtlkoffietijd om patisserie te maken voor #koningsdag ...grote dank dat ik dit heb mogen doen en nog grotere dank voor alle lieve reacties via welk medium dan ook! Check koffietijd.nl voor het dessert... Cress by @koppertcress Clothing by @lenouveauchef Equipment by @kitchenaid

94	Vandaag lunch mogen verzorgen bij @koppertcress ...leuke club afkomstig van Hanos Apeldoorn!
95	Dutch Pride
96	A man's best friend...
97	Gisteren samen met mede-experts ijsjes getest voor de Consumentenbond. Wat wij van deze bevroren traktaties vonden? Lees het vanaf 5 juli in de Consumentengids (Emoticon)
98	Zondagmiddag.
99	Waanzinnig goede desserts vanochtend op de Cas Spijkers Academie in Boxmeer. Mooie smaken, structuren en nieuwe bereidingen! ☐☐
100	Pink. Chocolate. Balls.

Homme6	Cheftoub
1	Als #chocolade en #koffie #liefhebber heb ik vandaag echt een fantastische dag gehad #Alhamdoulilah. Op een #cacaoplantage geweest waar @fernandaalmt mij alles liet zien. Van #boon tot #fermenteren tot #drogen tot #roosteren tot #vermalen tot oa #Dominicaanse #cacaodrankje (Emoticon,Emoticon,Emoticon) Wat een lieve mensen, wat een prachtige plaats, wat een geweldige ervaring.
2	De Dominicaanse republiek, op het strand, in de zon, aan n geïmproviseerde tafel een heerlijk #wereldse #gerecht maken voor de #zomerspecial voor @24kitchen_nl. Heb veel mooie dingen mogen doen en om mooie plekken mogen #koken en deze ervaring komt rechtstreeks in mijn top 3
3	Vanavond om 19u ga ik naar de stad waar mijn lieve vrouw @lemyat oorspronkelijk vandaan komt!
4	Als ik mijn weekend moet samenvatten kan ik je deze foto laten zien. #chefToub vindt #halal #pekingduck en is daar zeer content mee. (Emoticon, Emoticon) #Alhamdoulilah mooie dingen gezien, leuke #mensen ontmoet, goeie gesprekken gehad, heerlijk gegeten en veel #gelachen met mijn #foodmatties @ferukh en @rachidlamrabat.
5	Laatste dag #london. #ontbijt bij @boondocksldn #waffles #caramelised #strawberries(Emoticon) #lunch bij @staxdiner #thetaxinsanity #thenewyorker #thesecretmenu for @rachidlamrabat #passie #Koken #bakken #liefde #foodfriends #foodseeing #Alhamdoulilah
6	Hello #breakfastclub #london I love you! #passie #koken #bakken #liefde #foodfriends #foodseeing #pancakes #Elviswaffles (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)
7	#london I missed you. I craved for your culinary gifts. I've missed @staxdiner but I found your "sister" restaurant @boondocksldn Great service, perfect waitress, cool #chef and really nice dishes. I fell in love again. #staxx #boondocks

	#chickenandwaffles #foodfriends @rachidlamrabat & @ferukh #BOMMsquad #Alhamdoulilah
8	(Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)
9	Vandaag een extra mooie #uitzending bij #detafelvankees (#dtvk) De #klassieker staat voor de deur, we hebben mooie gasten ennnnnnnn ik maak weer lekkere gerechten. #zondagsritueel #dtvk @24kitchen_nl @omarmunie @omdreamfactory @mrbrownspeasandbeans #passie#koken#bakken#liefde#voetbal#chefToub
10	Gister prachtig weer en natuurlijk gewoon aan het werk en dus geen tijd voor een #bbq. Vandaag alle tijd, maar natuurlijk regen. Dussssss dan gaan we gewoon toch #barbecuen. #omdathekkan#spareribs#worstjes#kippendijen #passie#koken#bakken#Alhamdoulilah
11	"En wat maak je dan allemaal in 1,5 uur bij de Tafel van Kees??" "Euhmmmm, nou gewoon van alles." #detafelvankees gevuld met allemaal lekkers (Emoticon) #gasten offeren hun vrije zondag ochtend op om over #voetbal te praten dan krijgen ze in ieder geval een #heerlijke #lunch (Emoticon) #passie #koken #bakken #liefde #chefToub #mooiemensen #mooiedingen #voetbal @24kitchen_nl @foxsportsnl
12	En hoe was je weekend?? Nou.....? 2 dagen lang #bastillas gemaakt en met #liefde gedeeld met het publiek van #Nederlands eerste #halalfoodfestival. 2 #kookdemonstraties gegeven tijdens @halalfoodfestivalnl en met #warka (#filodeeg) een #nagerecht gemaakt. #zondagochtend zoals gewoonlijk #live mogen koken bij #detafelvankees voor #KeesJansma en zijn #voetbalgasten. Met heeel veel #kookhooligans op de foto gegaan, veel #mooiemensen mogen ontmoeten en mogen spreken. Mijn lieve vrouw @lemyat en 2 van mijn 3 kinderen waren ook in mijn bijzijn! Het #sterrenteam van @bastillarie was aaaaan.
13	Laten we naar @enfusionlive in #Nijmegen gaan!! Is goed, maar dan wel eerst gaan eten. Ik hou van mijn vrienden die eten net zo belangrijk als ik vinden! #foodhooligans @samirfighil @rachidlamrabat nu kijken naar andere #strijders. Straks knallers met oa @ismaellazaar en @mohamed_khamal (Emoticon, Emoticon)
14	Vandaag en gisteren een #kookdemonstratie mogen geven tijdens het #halalfoodfestival in #nieuwegein.

	<p>Het publiek beloofd om het recept en de bereidingswijze te delen op #instagram.</p> <p>Here we goooooo</p> <p>#krokante filodeeg</p> <p>Filodeeg met #eiwit insmeren, #poedersuiker en #kaneel erover en dan nog een #filodeeg erop.</p> <p>130C in de oven tot het goudbruin en krokant is.</p> <p>#gekarameliseerde appels</p> <p>#appels schillen, #boter en #honing smelten en de appels #karameliseren.</p> <p>Afblussen met #oranjebloesemwater.</p> <p>#mascarponecrème</p> <p>Mascarpone met poedersuiker loskloppen en mengen met geslagen room.</p> <p>#vanillemazharsaus</p> <p>#basisvanillesaus met #mazhar mengen.</p> <p>Opmaken naar eigen inzicht en genieten!!! Iedereen die er was en #liefde deelde, dank!! #passie</p> <p>#koken</p> <p>#bakken</p> <p>#liefde</p> <p>@bastillarie</p> <p>@halalfoodfestivalnl</p>
15	<p>Bij de opening van #restaurant #VillaLaBella van grote vriend (en oud student van @hetsummacollege) @karo377.</p> <p>Jaren geleden als #leerlingkok begonnen bij #restaurant #TheFisherman in #Veldhoven #Zeelst waar ik 2 jaar heb mogen werken. Nu is het door #Karo overgenomen en sta ik met hem de #amuses te maken voor de #opening.</p>
16	<p>Nog vol in de uitzending.</p> <p>#dtvk#detafelvanKees #reclame#lekkerkoken</p> <p>#vandaagdetopper #Feyenoord</p> <p>#PSV#passie#koken#bakken#liefde#voetbal</p>
17	<p>When the boys meet</p> <p>..... #minihamburgers</p> <p>#chickenandwaffles</p> <p>#chickenwraps</p> <p>#bismillah</p> <p>#Alhamdoulilah</p> <p>#bommsquad (burgers on my mind)</p> <p>@ferukh</p> <p>@rachidlamrabat</p> <p>@lemyat</p> <p>@aliaazzouzi</p> <p>@fatima_llouh</p> <p>#lunch en zometeen dineren bij grapjas @samirfighil (Emoticon)</p>
18	<p>Het #sneeuwt in #Amsterdam dus dan even een opwarmen bij mijn matties bij @tsteas</p> <p>#chai</p> <p>#cakerusk</p>
19	<p>Mijn lieve vrouw @lemyat heeft uitgepakt omdat "klein" #zusje @likaoua op bezoek kwam. "Wat gaan we eten schat?", vroeg ze mij....</p>

	<p>..... "wesh meen je deze, wella"  #hamburgers natuurlijk!!! (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)  Dus #hamburger it was!!! #Alhamdoulilah.  #passie #koken#bakken#liefde#familie  #hamburgers#comfortfood#topavond</p>
20	<p>Als de #gebroedersToub samen komen is er naast #liefde en #vriendschap ALTIJD #eten aanwezig.  #trots op mijn broers!  #Alhamdoulilah  #mannenavond  #eten  #liefde  #vriendschap  #voorbeelden!  #Toub  @smeagolsteaks (Emoticon, Emoticon, Emoticon)</p>
21	<p>Deze week een van de eerste #tryouts (zoals @nasrdin_dchar het zelf noemt) mee mogen maken.  Manmanmanman ben benieuwd hoe het is als het helemaal naar de zin is van #Nas (zoals hij zichzelf in de voorstelling noemt). Vond het nu al geweldig.  #herkenbaar, #emotioneel, #zorgzaam, #open, #kwetsbaar, #hoopvol, #liefdevol, #verdrietig.  In een vol #theater #frontrow mogen zitten en zijn #talent mogen aanschouwen.  Ik ben echt fan van deze man die voor de show even #pipas verkocht voor 'n #euro (Emoticon)  Op de terugweg meteen 2 kaarten besteld om samen met mijn vader te gaan naar #DAD</p>
22	<p>Vandaag weer les mogen geven aan een aantal dames die "het vak" in willen.</p>
23	<p>Wanneer je met @rachidlamrabat en @ferukh afspreekt in #Amsterdam is een bezoekje aan oa @artisan_i_official een must. Onze vriendschap is gebouwd op #eten en #liefde. En dan vooral de #liefde voor #eten. Als degene met de meeste #knifeskills mocht ik de #kiloburger #chirurgisch ontleden.</p>
24	<p>Dit was het dan..... de #opnames van #mounirsmarokko zitten er op. We (het #team en ik) hebben 29 dagen door #Marokko mogen reizen en daar heel veel mooie dingen mogen zien en proeven.  De mensen waren #gastvrij, #open, #liefdevol, #aardig en #grappig.  Er zijn veel nieuwe #herinneringen (#eetherinneringen) gemaakt en ik ben echt veel meer van #Marokko gaan houden dan ik al deed.  Wat een prachtig land en wat een #culinaire rijkdom hebben we mogen ontdekken/meemaken.  Er is nog veel meer te ontdekken dus hopelijk mag ik het nog een keer meemaken (#mounirsmarokko2?!?!). Medio #april te zien bij @24kitchen_nl  Fijne vakantie iedereen, ik ga lekker uitslapen en nagenieten van mijn reis.</p>

	#shoukran
25	<p>Hoe sluit je een aflevering af van #mounirsmarokko? Uiteraard #kokend. (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)  En dan een keer niet in een #studio, maar in een prachtige #Riad in hartje #Fes. (Emoticon)  Wat een #inspirerende omgeving om te mogen koken. Wat een fijne mensen.  Wat een topteam waar ik de afgelopen 29 dagen mee rond mocht toeren en #(eet)herinneringen mee mocht maken.</p>
26	<p>Soms met weinig tot geen woorden, vaak met veel gepraat en gelach. #gezegend dat #mama (en #papa natuurlijk) dit meemaakt. Dat zij ziet dat wat zij en #papa opgegeven hebben om ons (#Rachid, #Samir en ik) het leven te geven wat wij hebben is mij goud waard. De offers die zij gemaakt hebben, de pijn die zij geleden hebben, de heimwee die zij gehad hebben. Onvoorstelbaar.  Ik ben meer dan gezegend met mijn ouders. Dat heb ik ze ook vaak kunnen vertellen #Alhamdoulilah. Ik hoop dat ik n deel van wat zij voor ons gedaan hebben kan doen voor mijn drie prachtkinderen (#Dina, #Lotfi en #Kenza) In Shaa Allah! De bron van mijn inspiratie en de aanleiding van mijn kook- en eetpassie.  #mama (Emoticon) "Allah ai smeghna men elwallidien"</p>
27	<p>Nauwlettend houdt #hadja #zoubida mij in de gaten terwijl ik #korianderkorrels mag vijzelen voor #lkhli3 (gedroogd vlees). Wat een ontzettend lieve vrouw en wat een kennis. Van 2 kg (sucade) vlees, ongeveer 2 kg #rundervet, #korianderkorrels, #komijn en #olijfolie een heerlijk eindproduct kunnen maken.  #MounirsMarokko@24kitchen_nl  #capricornfieldproductions #mooiemensen  #mooiedingen #Alhamdoulilah</p>
28	<p>Als je in #Sefrou bent moet je bij één persoon langs voor zijn fameuze #harira!  #Hassan start rond de klok van 11 uur en maakt ongeveer 140 liter harira (wat ruim 500 kommetjes harira oplevert). Als hij rond 13u klaar is met de harira zet hij het vuur uit en laat hij de soep zo staan. Hij gaat naar huis om te ontspannen en na het middag #gebed (#asr gebed) opent hij zijn winkeltje pas. De kommetjes harira nemen gretig aftrek en rond het laatste #gebed (#isha) is hij uitverkocht. Poetsen, winkeltje dicht en weer naar huis. Heerlijke soep gemaakt, mensen #culinair verwend, zo nu en dan krijgt een minder bedeelde een heerlijk kom hete soep met #brood, #dadels en #shebekia. "We hoeven niet aan alles geld te verdienen", zegt #Hassan. ❤️👍 ❤️👍 Wederom #kippenvel tijdens mijn reis. Wat een #liefde, wat een #mooiemensen, wat een #geluk.  Ik ben #gezegend met alle mensen die ik mag ontmoeten, alle #verhalen die met mij gedeeld worden en met alle nieuwe #eetherinneringen!!  #MounirsMarokko  @24kitchen_nl  @nicemedia.tv  #capricornfieldproductions  #Alhamdoulilah</p>
29	Vòòr mijn reis naar #Marokko had ik een aantal persoonlijke #doelen.

	<p>Het maken van #Warka stond zeker in de top 3. Vandaag is dat eindelijk gelukt, #Alhamdoulilah!! #Hadja #Fatima liet het lijken alsof het heel gemakkelijk was en liet mij eerst het #beslag maken (waar ik al heeeel blij mee was) en daarna mocht ik ook helpen met het insmeren van de warka die zij maakte. Vervolgens vroeg ik heel lief of ik ook eens mocht proberen. Dat mocht, maar al gauw merkte ik dat het veel moeilijker is dan dat ik dacht.</p> <p>De eerste paar warka's kwamen helaas niet door de "Fatima-keuring" en na veel oefenen ging het iets beter, maar ik ben er nog niet helaas.</p> <p>Toen maar 2 #warkapannen (verschillende maten) besteld zodat ik in Nederland weer kan oefenen. Ik moet en ik zal het onder de knie krijgen. Vanaf nu accepteer ik geen andere #warka meer voor mijn #bastillas anders dan dat die ik van #Fatima geleerd heb!</p> <p>#passie #koken #bakken #liefde #Fes #MounirsMarokko #mooiemensen #mooiedingen #Alhamdoulilah</p>
30	<p>Ik heb in mijn leven vaak een #tajinegerecht gemaakt. #Vis, #vlees - en #kiptajine met allerlei verschillende soorten #groenten, #specerijen en/of #kruiden. Met gekookte #aardappels, met #friet of zelfs met #bataat (=zoete aardappel). Alle mogelijke combinaties heb ik weleens gemaakt. Maar nog nooit ik een #tajine gemaakt????! In Mounir's Marokko gaat het dan eindelijk gebeuren. Deze #specialist laat mij zien hoe je in een mum van tijd een #tajine kunt maken..... uhhummmmm hij laat mij zien hoe HIJ in een mum van tijd een tajine maakt. Mij gaat het helaas niet zo goed af ondanks mijn enthousiasme. (Emoticon)</p>
31	<p>#Chefchaouen wordt ook wel #Chaouen genoemd en dankt haar naam aan de hoge bergtoppen die boven de stad uitsteken en op horens van een #geit lijken.</p> <p>Nu hebben ze in Chaouen toevallig ook veel #geiten dus leek het mij logisch dat er veel #geitenmelk zou zijn. Van geitenmelk moet je ook #kaas kunnen maken dus daar gingen we naar op zoek, met resultaat!! Fromage Chevre de Chaouen.</p> <p>Ze hadden meerdere soorten geitenkaas, maar de #Fetakaas van #Chaouen had meteen mijn aandacht!! Met deze 2 prachtige dames de feta kaas mogen maken en ze hebben mij echt aan het werk gezet en voor het eerst in mijn leven #kaas gemaakt! #Marokkaans, #Chefchaouens #geitenkaas.</p> <p>Wat een geluk! #passie #koken#bakken#liefde #chefToub#Chefchaouen#Chaouen#Zineb #Mouna @24kitchen nl</p>
32	<p>#MounirsMarokko is al een hele lange tijd een droom van mij.</p> <p>Op de #motor door #Marokko toeren en heel veel moois van Marokko zien.</p>

	<p>Mensen, plaatsen, #bezienswaardigheden, culinaire hotspots, maar vooral #herinneringen.</p> <p>Wat een mooie momenten heb ik tot nu toe mogen beleven zeg. Ik ben echt een #gezegend mens, #Alhamdoulilah!</p> <p>In de buurt van #Chefchaouen bij #HadjaAmina geleerd hoe zij traditioneel de #bessara maakt.</p> <p>98 Jaar en een echte #baas (#bazin) in de keuken.</p> <p>#passie #koken #bakken #liefde #MounirsMarokko @24kitchen_nl #Tetouan #Chefchaouen #Marokko #BMW</p>
33	<p>Eindelijk #fqaqs" (zoet #anijs brood) leren maken van #hadja #Malika.</p> <p>Wat een ontzettend lieve vrouw met een hart van goud en goude handjes. Alles maakt zij vanuit haar huis in #Tetouan en van heinde en ver komen ze bij haar koekjes halen voor bruiloften en feesten.</p> <p>Ik had vandaag het geluk om met haar in haar keuken mee te mogen kijken. Zij had alles klaar staan dus ik kon meteen aan de slag.</p> <p>#passie #koken #bakken #liefde #koekjes #fqaqs #MounirsMarokko #Marokko #Tetouan @24kitchen_nl</p>
34	<p>Vandaag weer een topmoment in #Marokko!</p> <p>De chef van #restaurant #LaSirena in #Tetouan kijkt kritisch toe of ik de vis wel goed geschubd heb.</p> <p>De visjes (baarsjes) die ik zelf gevangen heb waren te klein volgens de chef en toen kwam hij met een #meerval. Hij nam meteen de leiding in zijn keuken en zette mij gewoon aan het werk. Zoals het een echte chef betaamd, ik hou ervan!! #passie</p>
35	<p>Met de #chef van #restaurant #saveurdepoisson in#Tanger.</p> <p>#AANRADER!! Van veel mensen vernomen dat dit #theplacetobe is. Geen #menukaart. Alleen (verse) vis. Zij bepalen de tempo en gangen. Geen reserveringen. Geen moeilijk gedoe, <b>nee</b> alleen maar lekkere, smaakvolle, verse ingrediënten samengesmolten tot een heerlijk 3 gangen koningsmaal.</p> <p>Uiteraard kan ik niet alleen maar toekijken dus heb ik mijn mouwen opgestroopt en heb ik 4 uur in de keuken meegeholpen toen het echt druk werd.</p> <p>De #(camera)crew ging de omgeving filmen en lekker #lunchen en ik mocht lekker #koken.</p> <p>Ook een droom die werkelijkheid is geworden.</p> <p>Koken in #Marokko! Wat een topland, wat een topstad, wat een geweldige mensen, wat een grandioos restaurant in al zijn eenvoud!!</p>
36	<p>#robertkranenborgacademie #rka #Amsterdam #zelfde gerecht andere presentatie #linksbovenin: #hasselbackbataat #linksonderin: #kreeft #thermidor</p>

	#rechts: #gegrilde #minicourgette   #kreeftenkoekje
37	#robertkranenborgacademie #rka #Rotterdam #kreeft #thermidor #bataathasselback #kreeftenkoek #babycourgette #saffraanmayonaise
38	Vandaag mochten de #pupillen van de #robertkranenborgacademie in #Rotterdam zich wagen aan mijn #signature #dish de #fameuze en #wereldbekende #Bastilla!! De #chef der chefs (@vossius) wilde graag een #bastilla van #patrijs. En als de chef dat wil, dan is dat de #pupillen maken. #010 #bastilla #patrijs #ingelegdecitroen (zelfgemaakt) #warka (zelfgemaakt! Zo #trots als een pauw op de #pupillen). Na 8 weken les hebben ze dit #gerecht (met een beetje begeleiding) met verve gemaakt!
39	#robertkranenborgacademie #Amsterdam! #RKA #ravioli gevuld met #bataat en #fetakaas #getourneerde #groenten #geblancheerde #rosevalardappels in #saffraanbouillon gegaard #kwartelborst #encoffre gebakken #kwartelpootjes #gekonfijt #kwartelspiegelei
40	#robertkranenborgacademie #RKA #ravioli gevuld met #bataat en #fetakaas #getourneerde #groenten #geblancheerde #rosevalardappels in #saffraanbouillon gegaard #kwartelborst #encoffre gebakken #kwartelpootjes #gekonfijt #kwartelspiegelei
41	Vandaag weer les mogen geven aan de #pupillen van de #robertkranenborgacademie. De #pupillen maakte #boeufbourguignon en kregen een #demo van een echte #pastakoning, #Giovanni. Met #passie en heel veel #vakkennis leerde hij ons #pasta maken. De #pupillen gingen lekker aan de gang dus ik kon ook even #culinair aan de gang voor het avondeten. (Emoticon) Uiteraard met een #ChefToub draai aan het gerecht. #Tortellini gevuld met #gepofteaubergine(Emoticon) , #zongedroogdetomaten(Emoticon)en #ricotta(Emoticon). #passie #koken #bakken #onderwijs #RKA #Amsterdam #Rotterdam #versepasta
42	"Wat koken de #studenten (of #pupillen zoals wij ze noemen) nu eigenlijk bij de #KranenborgAcademie? Nou dit bijvoorbeeld: #gevulde #parelhoenfilet #suprême (gevuld met #dadels #gedroogdeAbrikozen, #zongedroogdeTomaten en #pistachenoten) #pastinaak #rösti

	<p>#sinaasappellaurier #saus gemaakt van zelfgemaakte #laurier #venkel #bouillon (met smaken van #laurier, #venkel, #zoethout en #dragon) #datdus #dusdat #passie #koken #bakken #onderwijs #RKA #RobertKranenborgAcademie @vossius #amsterdam #rotterdam</p>
43	<p>Vandaag mogen #jureren voor #kinderkookcafé in #helmond  Wat een #talenten zijn het nu al!  #kinderenaandekook  #driegangenmenu  #lekkeredingen  #trotsopdekids!!  #chefToub</p>
44	<p>Vandaag een #feestje gehad omdat @24kitchen_nl 5 jaar is.  Daarnaast vandaag ook verjaardag gevierd van één van mijn 3 oogappels met familie.  #kenza 1 jaar #Alhamdoulilah  #kenza  #lotfi  #dina  #kinderen</p>
45	<p>Hieperdepieperdepiep hoera!  Al vanaf het begin mag ik mij een lid van de #24kitchen familie noemen en is "de familie" jarig!  @24kitchen_nl is vandaag 5 jaar geworden en dus trakteren we op taart!  Kijk op de website om te zien waar en hoe laat we zijn, en geniet ook van een heerlijk stukje appeltaart. Tot zo!!</p>
46	<p>#detafelvanKees #dtvk #zondagochtendritueel  #passie #koken #bakken #liefde #voetbal(Emoticon) @24kitchen_nl  @foxsportsnl #chefToub  #bril van @mrbrownspecsandbeans (Emoticon)</p>
47	<p>Erg trots dat onze #bastilla nu ook te verkrijgen is bij @hotelvamsterdam !! #mooiedingen!  #Repost @typhoonhospitality  Enjoying a traditional Moroccan #Bastilla by @bastillarie on the terrace of the newly opened Hotel V. #typhoonlife #moroccanfood #hotelV  #bastillarie #bastilla #PR #hospitality #Amsterdam #foodies  #oneinthehand</p>
48	<p>Na een prachtige en #liefdevolle #vriendenreis naar #London met @ferukh, @aliaazzouzi, @rachidlamrabat, @fatima_louh en natuurlijk @lemyat hadden we veel mooie herinneringen. Mijn #liefdevolste herinnering is #chickenandwaffles (Emoticon)  Dus terug in #Nederland een #wafelijzer gekocht en aan het experimenteren geraakt.  En wejouwwwwwwwwww #gelukt en #heulllll #lekker!!! #passie #koken #bakken  #liefde #kip #wafels #maplesirup(Emoticon) #cheftoub</p>
49	<p>#zaterdagsonbijt  #verse #wafels  Papa #Mounir heeft een nieuwe speeltje!! #wafelijzer  #lekker  #vers</p>

	<p>#verwennerij  #sociale #caloriën  Volgende stap is #chicken and #waffles zoals we in #london gegeten hebben  #nostalgie  #friends  #lekkereten  #Alhamdoulilah</p>
50	<p>Dussssssssss (Emoticon)  Links: #mangoijs met #peper (iets te pittig vond ik zelf, maar #Rachida van @healthysistersnl genoot er zichtbaar van)  (Emoticon)Onder: #kokos #mazhar ijs (iedereen genoot er van!)  (Emoticon)Rechts: #amlou #ijs met witte #chocolade en #pecannoten (mijn #trots, mijn #bedenksel, mijn nieuwe #liefde(Emoticon)  ) #vriendschap  #liefde  #passie  #koken  #bakken  #ijskoning</p>
51	<p>Terwijl iedereen in #Huize Toub op een oor ligt, heb ik nog wat voorbereidingen getroffen voor onze #liefdevolle bezoek van morgen. @healthysistersnl en Co. komen langs en dat mag gevierd worden met #versijs!  #compositie gemaakt, laten rijpen, morgen #ijsjes draaien in mijn #ijsmachine!  Van boven naar beneden:  ~ mango (verse!), gember en peper ijs  ~ amlou ijs (the original #chefToub Amlou Ice Cream)  ~ kokos oranjebloesem ijs  #omdathekkan  #omdatijsmakenleukis  #omdatijsgevenliefdeis #vriendschap  #liefde  #lekkereten  #Alhamdoulilah  #foodlovers</p>
52	<p>Seizoen 16/17 vaste #tafelchef bij #dtvk  #detafelvanKees  Mede mogelijk gemaakt door @24kitchen_nl (Emoticon)  #letsgoooooooooo  #passie  #koken  #liefde  #bakken  #sport  #voetbal  #24kitchen  #foodlover #bril van @mrbrownspecsandbeans (Emoticon)</p>
53	<p>When in Italy      Salade caprese</p>

	<p>#buffel #mozzarella  #tomaat  #basilicum  #vers gebakken #brood  #olijfolie  #Alhamdoulilah  #heul #lekker!  #foodlover</p>
54	<p>#schooljaar 15/16 afgesloten en vakantie ingeluid met een heerlijke  #lunch met #schoolbroer @pjotr2108 bij de #smaakvolste #chef van het  #zuiden, @soenil_bahadoer.  #restaurantDeLindehof in #nuenen. (Emoticon)  Wat een smaken, wat een beleving, wat een #gastvrijheid, wat een  #verwennerij.  Als ik alle gerechten (7 #amuses, 1 #voorgerecht bestaande uit 2  #borden, 1 #hoofdgerecht, 1 #nagerecht en #koffie met 5 #friandises) heb  ik meerdere posts nodig.  #samenvatting van de lunch:" #smaak" (Emoticon)  Oud leerling @abubakthari maakt mij trots!!</p>
55	<p>Nieuwe #recepten aan het #bedenken, #uitwerken, #uittesten en  natuurlijk aan het #pruuuueeeeeen.  Dit wordt een #blijvertje!! Ik hou nog even voor mij wat het is!  Vanaf september op @24kitchen_nl te zien bij #GrenzeloosKoken  #Arabisch!! #mooiemensen  #mooiedingen  #chefToub  #foodlovers  #grenzelooskoken  #fastfoodMounir (afgeleid hashtag van de #master @ferukh aka  #fastfoodferukh (Emoticon)</p>
56	<p>#Lina: "Ome #Mounir, ik moet voor school #dropijs maken. Kun jij mij  helpen?" Ik: " #dropijs . Dat moet vast lukken lieverd". Ennnnnnnnnn,  gelukt en #verrukkelijk!  #compositie  #drop  #ijsmachine  #beetjevoorhaarenbeetjevoormij  #ditgaikvakermaken!!! (Emoticon)  Door de ijsmachine is het gewoon #zomer in #HuizeToub  #foodlovers  #24kitchen  #ChefToub</p>
57	<p>#dessert  #zoete #couscous  #walnotenijis  #passie  #koken  #bakken  #liefde  #ChefToub</p>

58	<p>#hoofdgerecht  #viskuuukskes  #gekonfijte #gamba  #gepofte #paprika  #charmila (niet op de foto)  #liefde  #cheftoub  #mijnarabischekeuken</p>
59	<p>#voorgerecht  #mijnarabischekeuken (Emoticon)</p>
60	<p>Omdat het en omdat #vrouwlief het ontzettend lekker vindt.  #ananas  #bbq  #zoet  #fris</p>
61	<p>When 2 chefs meet and share food  @mohamed_kaddouri met gezin op bezoek.  Wij:  1. #Marokkaanse kip uit de oven met een #saus van #ingelegde #citroen groene #olijven.  2. De welbekende #bastilla (met kip Rn dit keer ook met #gedroogde #vijgen en #dadels). @mohamed_kaddouri had het dessert gemaakt en meegenomen:  #worteltaart 3.0!  #kruidig  #sinaasappel  #wortel  #glazuur  #groenten en #fruit dus #gezond (Emoticon)</p>
62	<p>Ronde Nmr 2  #ijsthea  #lychee  #redberry #munt  #bonbon voor #papa (Emoticon)  #rooiboscake ook voor #papa (Emoticon)</p>
63	<p>When in #Amsterdam..... @tsteas  #chai #cakerusk.  Van nooit thee drinken naar helemaal naar Amsterdam rijden voor heerlijke thee van @tsteas (Emoticon)</p>
64	<p>#kookworkshop volgen bij de #librije  #kruim van gedroogde #chocolade #madeleine  #avocado gevuld met #crème van #avocado #gember #koriander  #pistache  #parfait van #vanille met #melkchocolade  #pfffffffff (Emoticon)</p>
65	<p>Ik mag de #chocolade #lolly niet hebben omdat er alcohol in zit dus krijg ik een andere!! (Emoticon)  #geitenkaas  #rodebiet  #gepofterijst met #kerriemadras</p>

66	<p>#kookworkshop volgen bij de #librije  #basilicum  #yoghurt  #vanille #hangop  #banaancrème  #banaanchips  #mango  #ananas  #kletskep  #pfffffff  Ik blijf hier!!!</p>
67	<p>#kookworkshop volgen bij de #librije  #dropcrème  #rodebiet  #gepofterijst  #kervelijs  #pffffff  #jonnies is een #held!</p>
68	<p>#kookworkshop volgen bij de #librije  #gerookte #wittechocolade #mousse  #dillecrème  #sinaasappecompote  #pistachecake  #pfffffffffffffff</p>
69	<p>Een keer in de maand bij mijn slager een hele goeie en #malse #kalfshaas halen en dan helemaal los gaan met een paar #producten.  #kalfstournedos  #champignon  #roomboter  #room  #crème fraîche  #gladdemosterd  #grovemosterd  #bladpeterselie  #bakken  #rusten  #malssssssssssssss  #puree  #salade  #rusttijd voor de #tournedos is net zolang als de #baktijd.  #passie  #koken  #bakken  #liefde  #cheftoub  #mijnArabischekeuken</p>
70	<p>#fotoeenbeetjescheefmaaroké  De #Toubs meet @healthysistersnl  @youstoub  @healthysistersnl</p>

	<p>@cheftoub  #cheftoub  #mijnArabischekeuken  #koksjas op maat gemaakt door mijn persoonlijke #styliste en  #modeontwerpster @jamilatoen_moroccanfashion (Emoticon)</p>
71	<p>#weekend  @smeagolsteaks  #hmmmmmmmm  #Alhamdoulilah</p>
72	<p>#onderwijs elke dag anders.  De ene keer zijn ze boos en de andere keer krijg ik een heerlijk kop  #koffie, cupcake (gemaakt door de studenten van @hetsummacollege  #broodenbanket), een lieve brief van 5 #giechelende dames. (Emoticon)  #passie  #koken  #bakken  #onderwijs  #mooiemensen  #mooiedingen  #metzoetigheidmaakjemijaltijdblij!  @summahoreca  @pjotr2108</p>
73	<p>Vandaag als lunch #churros gemaakt. Ik had geen #vanille dus dan maar  #cacao gebruikt voor #chocolade #churros.  #nietomdathetmoetmaaromdathetlekkeris  #water  #boter  #cacao  #zout  #bloem  #eieren  #geduld  #techniek  #kracht om te roeren  #liefde (Emoticon)  #kracht (Emoticon) m uit #spuitzak te knijpen  #bakken  #jam  #kookboekindemaak  #mijnarabischekeuken  @carreraculinair  #passie  #koken  #bakken  #churros  #chefonfire  #chefToub</p>
74	<p>Ik mag weer.  #dtvk  @foxsportsnl</p>

	<p>#zinin!! #mooiemensen  #mooiedingen  #chefToub</p>
75	<p>Het #dessert om de avond mee af te sluiten  #bosschebol ja de echte!! Cadeau van @sanaeorchi  #Ikhebergewoon2op  #jaikkanhethelben  #chocolatelover</p>
76	<p>Het eindresultaat  #liefde op een bord (Emoticon) #hetisalop  #Alhamdoulilah</p>
77	<p>Als wij #bezoek ontvangen, mogen zij altijd van mij kiezen wat ik voor ze mag #koken  #Spareribs à la Mounir  #Marokkaanse #KipUitDeOven  #Tajine wat dan ook  #Stampot  alles kan!! Mijn #gasten hebben gevraagd om #bastilla. Nu is dat toevallig mijn "all time favorite dish, ever!!" dus maak ik het met plezier.  #allesstaatklaar  #alleennogmaarindeoven  #bezoekmagkomenikhebhonger!  #kokenisliefde  #etenisliefdeontvangen  Straks een foto van het eindresultaat.  #passie  #koken  #bakken  #liefde  #ChefToub  #bastillarie</p>
78	<p>#pruttel #pruttel  #bijnaaaaaaa  #passie  #koken  #bakken  #liefde  #chefToub</p>
79	<p>#geduldig aan het wachten..... (Emoticon)  #tajine  #gehakt  #uien  #champignon  #paprika  #wortel  #aardappel  #specerijen  #kruiden  #saffraan  #passie</p>

	<p>#koken  #bakken  #liefde  #chefToub</p>
80	<p>#dtvk #DeTafelVanKees  Vandaag #pizza dag  #pizza3  #courgette #tonijn #gerooktezalm #gemarineerdeGamba #gepofteTomaat  #kappertjes #olijven #liefde  #passie  #koken  #bakken</p>
81	<p>#dtvk #DeTafelVanKees  Vandaag #pizza dag  #pizza1  #bbqsaus #kip #champignon #courgette #gepoftepaprika #liefde en #pity  (Emoticon, Emoticon)  #pizza2  #gorgonzola #brie #roomkaas #oudekaas #jongbelegenkaas  #gekarameliseerde #uien #noten #rozijnen #honing  #pfffffffff  #pizza 2 was mijn #favoriet!!  #passie  #koken  #bakken</p>
82	<p>#kookboekindemaak  #MijnArabischeKeuken  #viskoekjes aka #viskuuuuuukses  #passie  #koken  #bakken  #liefde  #chefToub</p>
83	<p>#kookboekindemaak  #MijnArabischeKeuken (Emoticon)  #künefe  #katayif  #mozzarella  #vijgenjam  #pistache  #siroop  #steranijs  #vanille  #sinaasappel  #passie  #koken  #bakken  #mooiedingen</p>
84	<p>#kookboekindemaak  #MijnArabischeKeuken</p>

	<p>(Emoticon)  #themakingof  #millefeuille van #kaneel #warka  #vers #fruit(Emoticon, Emoticon, Emoticon)  #mascarpone #crème  (Emoticon)  #passie  #koken  #bakken  #mooiedingen  #liefde  #chefToub</p>
85	<p>#kookboekindemaak  #mijnArabischeKeuken  #nagerecht  #millefeuille van #kaneel #warka  #vers #fruit  #mascarpone #crème  #passie  #koken  #bakken  #liefde  #chefToub  #mooiedingen</p>
86	<p>#kookboekindemaak  #mijnArabischeKeuken  #ferni  #nagerecht  #vanille  #amandelen  #pistache  Wil je met de jaarwisseling iets anders dan de standaard #oliebol eten,  luister dan om 16.35u naar @bnrnieuwsradio  #passie  #koken  #bakken  #chefonfire(Emoticon)  #chefToub</p>
87	<p>#kookboekindemaak  #mijnArabischeKeuken  #bissara  #tamaraqt  #passie  #koken  #bakken  #mooiedingen  #lekkeregerechten  #mooiefotos  #chefToub  #chefonfire(Emoticon)</p>

88	<p>#kookboekindemaak  #mijnArabischeKeuken  #microburger à la #Mounir  #passie  #koken  #bakken  #grillen  #chefToub</p>
89	<p>#kookboekindemaak  #mijnArabischeKeuken  #sellou  Recept van #mama #Azzabi (Emoticon)  #mooiedingen  @bazzabi  @btihella  @majdoulineazzabi</p>
90	<p>Heeeeerlijke #shebekia!! (Emoticon)  #kookboekindemaak  #mijnArabischeKeuken  #liefde op een bord!  #chefToub  @carreraculinair</p>
91	<p>#duizendgatenpannenkoek  #beghrir  #gringo  #mooiedingen  #kookboekindemaak  #MijnArabischeKeuken</p>
92	<p>#kookboek in de maak  #MijnArabischeKeuken  #kokoskoekjes  #vijgenjam  #mooiemensen  #mooiedingen  #chefonfire(Emoticon)  #chefToub  #filmpje gemaakt door mijn #held @mohamed_kaddouri !! (Emoticon)  @carreraculinair</p>
93	<p>#mooiedingen in de maak!! (Emoticon)  #harissa  #Marokkaanse #peperpasta (Emoticon, Emoticon, Emoticon)  #vijzel  #MijnArabischeKeuken  #kookboek  #miseenplace  #voorbereiding  #mooie #producten #mooie #fotos (Emoticon)  #sneakpeak  #passie  #koken</p>

	<p>#bakken  #vijzelen  #chefonfire(Emoticon)  #chefToub</p>
94	<p>Eerste voorbereidingen voor mijn #kookboek zijn gemaakt.  Zo nu en dan laat ik een "sneak peak" zien zodat ik je lekker kan maken (Emoticon)  @carreraculinair  #MijnArabischeKeuken  #passie  #koken  #bakken  #liefde  #poffen  #paprikas  #chefonfire(Emoticon)  #chefToub</p>
95	<p>Het was weer mooi! #DeTafelVanKees #dtvk  @foxsportsnl @24kitchen_nl #heerlijke #gerechten #mooiedingen  #mooiemensen  #chefonfire(Emoticon) #chefToub</p>
96	<p>Het hoeft allemaal niet zo moeilijk te zijn.  #granaatappel  #remman  #geluk  #gepelddooreenanderzijzelekkerder</p>
97	<p>Omdat de #zon vandaag schijnt,  omdat het #zondag is,  omdat wij #hoog #bezoek krijgen,  Omdat ik van mijn #vrouw hou,  Omdat ik van mijzelf hou,  Omdat ik van #roomijs hou,  Omdat ik een #ijsmachine heb,  Omdat het #leven mooi is #alhamdulillah  En gewoon omdat het kan.  #Roomijs  #koffie  #vleugje #vanille  #walnoten  #nogatine  #wittechocolade met #praliné  #liefde  #romig  #zalvig  #smeuig  #passie  #koken  #bakken  #ijsmaken  #liefde</p>

	#chefonfire(Emoticon) #chefToub #zininnnnnnn
98	Vandaag 10 #kookhooligans aan het werk mogen zetten in de #keuken. Wat een prachtige #sfeer, wat een #liefde en wat een prachtige #gerechten! #Mezze/ #salades #Shakshouka #BastillaKip #BastillaVis #Trifle #Gedroogde #vruchtentaart #passie #koken #bakken #liefde #kookworkshops #mooiemensen #mooiedingen #chefonfire(Emoticon) #chefToub
99	Letssssgoooooo Zometeen #live bij #detafelvanKees bij @foxsports @24kitchen_nl #marokkaanse #keuken #mooiemensen #mooiedingen #chefonfire(Emoticon) #cheftoub
100	"De #Bastilla staat symbool voor de rijkdom van de #Marokkaanse #kookkunst en verdient het hoogste podium." Samen met #EnzoKleijn en #FaroukElKodady hebben wij het initiatief genomen om de #ambachtelijk bereide #Bastilla te delen met het grote publiek tijdens @djemaaelnarnotterdam op 25, 26 en 27 september 2015. Een #feestelijk evenement waar liefhebbers van Marokkaans-Mediterraanse heerlijkheid worden bediend op een evenbeeld van het bekende plein in Marrakech. Zien we je dan?? #passie #koken #bakken #bastilla (#bastiya, #basteeya) #Liefde (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon) #besaha! #chefonfire #cheftoub

Homme7	Wimballieu
1	After 5 years: making a new #ballsandglory book
2	Volgens mij zijn er morgen ook zoete ballen :) #5yrsbng
3	(Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)
4	
5	
6	5 jaar geleden draaiden we onze allereerste gehaktbal in onze pop-up te Gent. Toen verzamelde ik op zondag 40 vrienden & familieleden rond onze gemeenschappelijke tafel om te brainstormen over het product, de prijs, de beleving, de kwaliteit & het idee. 5 jaar later staat onze deur terug open op zondag, want straks om 14u zitten opnieuw 40 mensen rond onze tafel, om hun interesse te tonen, mee te investeren in onze toekomst via een win-win-lening. De curieuze neus in mij is heel erg benieuwd aan welke tafel we binnen 5 jaar zitten :)
7	Dikke merci voor de goeie ontvangst #Tastoe blijft voor mij zalig thuiskomen aan zee. #ballsandglory #workshop

8	gehaktballen gevuld met ei & asperges... hupla... (Emoticon, Emoticon) #ballsandglory #komlekkerballen
9	(Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)-Balls
10	Mesclun, artisjok, ovengebakken aardappelen & gegrilde amandelen
11	<b>Woot woot !</b> Never stop making Glory (Emoticon, Emoticon, Emoticon) #chakchouka
12	(Emoticon)
13	Boule de Berlin
14	Wie van m'n Nederlandse vriendjes is een grote #denhaag kenner ifv food & retail ? PM & lets drink coffee
15	Een favoriet kind hebben? Da s not done zeker ?
16	export! more! moooore!
17	@pastry pikkes zijn tiramisuballen, lekker!
18	When in Leuven: @jonasbogaertsss And his breakfast
19	#ballsnglory #ballsandglory #komlekkerballen #nosoftdrinks #kefir
20	There he is, my very very first green tea & lemon #kefir #proud
21	Eindhovense dubbel op onze wisseltap(s) vandaag: #oudehaas van @stadsbrouwerij_eindhoven (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon) #ballsandglory #komlekkerballen
22	Never forget your classics
23	
24	
25	Wistjedatje: Al onze ballen worden 27 minuten ovengebakken in een warme-luchtoven... ALTIJD, geen microwaves, geen geforceer ! Daarom hebben we een beperkt, maar ultravers & seizoensgebonden menu... & das hoe we onze leuze "Belgian slow food fast served" elke dag opnieuw waar (proberen) maken. #ballsandglory #komlekkerballen
26	Er zitten verraders in ons team!
27	Onze grapefruit-LIMO is yummy ! (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon) #ballsnglory #komlekkerballen
28	Soep met grooooooooooote ballen ! (Emoticon, Emoticon, Emoticon)
29	Handgedraaide couscous, gegrilde courgettes, parmesan & dragon :) Salade mét ballen (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon) #ballsandglory #komlekkerballen
30	Ons recept voor home-made gingerbeer? Link in bio
31	Lekker én gezond :) recht uit de automaat @kjureofficial
32	Belgian slow food, fast served :) #ballsnglory #ballsandglory #betterballs #betterworld
33	Morgen vertrek ik opnieuw voor een maand naar #eindhoven.... & wat doet een mens dan... een puntzak frieten gaan stekken ah Atomium :) ... & shooten voor @visitflanders ;)
34	Cake of the day

35	Lente ! Fregola salad met kip tika massala #ballsandglory
36	
37	Nergens beter dan thuis
38	Hoe hij cake
39	<b>Hahaha</b> , moeder kan geen pannenkoeken bakken (Emoticon, Emoticon)
40	Sunday toast met de mama ! #onbetaalbaar
41	Sunday = chocolate
42	Zo van tijd tot tijd kan dat ongelooflijk smaken ! #ballsnglory
43	Wake me up before you go go ...
44	In Eindhoven worden nu eenmaal zachte broodjes gegeten :)
45	(Emoticon)
46	Breakfast for champions Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)
47	
48	Testing testing testing (& een beetje wreed ziekskes ook)
49	Echt serieus, voor eeuwig in m'n hart: cheese-egg for the win (& echt echt echt thuishkomen)
50	
51	#eindhoven !! Save THE date : 10 februari houden we #thedutchballcontest link in bio
52	We have cookiemonsters in our team :s.
53	<b>OMG</b> , are we testing vegan arancini's ? Yes we are :) #ballsnglory
54	Ik mis de "lukken" die voor het eerste jaar niet meer gebakken worden in de keuken te "Leisele", hoe dunner hoe beter zegt Metje... ik ga ze volgende week bakken voor het #ballsnglory team Brussel, want tradities zijn er nu eenmaal om verder te zetten. Pic by <a href="http://kleuterklaskarinproot.blogspot.be/2013_12_01_archive.html?m=1">http://kleuterklaskarinproot.blogspot.be/2013_12_01_archive.html?m=1</a>
55	We (Emoticon) events :) #ballsnglory #foodtruck #andmore
56	Bouillonsoep, koteletten, patatten & bloemkool met saus... Lang leve de Belgische keuken
57	Comfortfood voor winterse avonden #macncheese
58	Goe bezig @jerremeus ! Nu met "ne side" & al :) -full lunch-
59	Eens iets anders dan gevulde gehaktballen? Gevulde croissants. #guiltypleasures kan zo uit het rolletje van de supermarkt, je weet wel, van die plof-rolletjes,.... één & al jeugdherinnering. Vullen met Confituur, oprollen, bakken, smullen (Emoticon), yup, kan ook met choco (Emoticon)
60	Wist je dat alle Chinezen kunnen komen "shaken" via wechat in onze stores :)
61	Dat er volgende week heeeeeeeel veel apero-balletjes-recepten in @libellebelgie staan
62	Full full house ! #christmas-cake

63	Vrijdag 23/12 vanaf 11u doen we (@ilse_kookt & mezelf) een FB-live vanuit @libellelekker voor al je kerstvragen ! Woot woot (Emoticon, Emoticon)
64	What we Like most about our mozzarella is that they are filled with things we (Emoticon, Emoticon)
65	Vanavond stellen we met héél veel fierheid het uilensoepmetballetjes-boek voor. En speels, visueel doe-kookboek dat kinderen vanaf 5 jaar, die extra tijd nodig hebben om te groeien of de Nederlandse taal nog niet goed snappen,, helpt. Dankzij de vele gedreven vrijwilligers van uilenspel is dit een boekje geworden die me emotioneel zeer na ah hart ligt. Je kan ze steunen via @de_warmste_week of surf ff naar uilensoepmetballetjes.be. Xx
66	Brownie.... lot s of brownie !
67	Dak mij een klein beetje "uitgeperst" voel vandaag... #keepstrong #plaisirdhiver #ballsnlory #iemandzinomtekomenafwassen van15 tot 20u aan de beurs? Pic by Meersmaak.be
68	New kitchen, new camera, new sidekick :)
69	Verre van verkeerd #nofilter super lekker, meer eerder de textuur van een Gentse vlaai dan van een brownie
70	Toch s proberen om brownie op basis van courgette te bakken: gaat nu de oven in, héééél benieuwd naar het resultaat... #nofat - #noflavour? Of net wel....
71	Het leven van een zelfstandige :) één & al Glory ! :)
72	Let s stoemp
73	Ready for service ! #plaisirdhiver #bourse #brussels
74	New menu :) #wintertime
75	Die keer met de opgelegde tulpenbollen van @oos_kesbeke :) #destrekenvanwim
76	Dualiteit: ik vind de winter NIET leuk, maar m'n smaakpapillen dus wel #hoera !
77	Lemonade !!!
78	Stoemp !!!!!!!!!!! Hot food for cold days
79	Gelukkig is er nog Advokaat ! #rain
80	Almost almost almost
81	Lunch ! #team #ballsnlory
82	Er is al koffie bij de burens ! (Emoticon) @the_foodmaker
83	Ballen draaien bij @pdl1962 ( Paul de leeuw) : dat we dat nog mogen meemaken ;) (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)#ppks
84	See you in 3 months baby :) (Emoticon)
85	Home-made tabasco (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon) #fermentation
86	
87	Vree content met menne nieuwe keuken voor #libelleleker .... #gehaktballen maken :)
88	Bites @ #ballsnlory
89	Zomer zomer zomer :)

90	Which olive-oil you want ? #testing #ballsnlory
91	Leuven is terug open na een weekje verlof... Helemaal klaar voor hapje tapje vandaag & er vanaf morgen terug in te vliegen , @jonasbogaerts
92	
93	Ik ben klaar @massaadski :) #letscook
94	
95	Makkelijk: porridge in the morning met gevriesdroogde rode bessen van bij @moormoorfood :)
96	Time flies :) weet je nog toen we "traiteur Alfin" waren ? #5yearsago... Wanneer gingen we nu die reünie doen?
97	More cheesecake !
98	That awkward moment that @takeeateasy_be stopped (Emoticon), ... #belgianstartup
99	Bij het "krieken" van de dag :) #meatballstuffing #ballsnlory
100	En wat waren ze weer super lekker!! #tml2016 #tomorrowland

Homme8	Rutgerbakt
1	Een heerlijke variatie op de klassieke banketbakkersroom! Met chocolade! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Chocolade #Banketbakkersroom
2	Vandaag online: Zes onmisbare tools bij brood bakken! Zie link in de bio! #RutgerBakt #BroodBakken @baktotaalbouwhuis
3	Deze heerlijke rabarbertulband staat vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #rabarber #Rhubarb #baking #bakken #bundt @nordicwareusa @nordicwareuk
4	Verwen je moeder met dit heerlijke hart van mousse! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Moederdag @kookwinkel_oldenhof
5	14 baksels verder en de oven kan weer uit voor vandaag! Morgen de tweede shootdag voor #HetHartigeBakboek @carreraculinair
6	Alvast een voorproefje op de zomer: zelfgemaakt pistache-ijs. Lekker! Zie link in de bio! #RutgerBakt #ijs #icecream #summer #pistache
7	Deze heerlijke olijfolie-crackers van @ottolenghi staan vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt @fontaineuitgevers
8	Deze onwijs lekkere gevulde donuts staan vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Donuts #baking
9	Het recept van de winnende cheesecake van mijn bloginsiders staat online! Zie link in de bio! #RutgerBakt
10	Deze Misérable uit #hetBelgischBakboek is onwijs lekker! Zie link in de bio! #RutgerBakt @stefan.elias
11	Dit zijn ze geworden! De kroketten die ik vanmiddag met Cees Holtkamp heb gemaakt voor in #HetHartigeBakboek Voor het recept moet je nog even geduld hebben! Kan wel vast zeggen dat ze heel lekker zijn!
12	Vanmiddag ga ik aan de bak met Cees Holtkamp voor #HetHartigeBakboek Zin in! @carreraculinair

13	Ik bakte vier cakes met verschillende vetstoffen. Benieuwd naar de resultaten? Check ze op mijn blog! Zie link in de bio! #RutgerBakt
14	Vandaag online: Gevaarlijk lekkere gevulde meringues! Zie link in de bio! #RutgerBakt #meringues
15	Foodpost van @tonyschocolonely Twee nieuwe smaken. Melk, honeycomb en kardemom is fijn!
16	Een overzicht van de lekkerste cheesecakes staat online! En je ziet de winnende cheesecake van mijn bloginsiders! Zie link in de bio! #RutgerBakt #MijnPhiladelphiaCheesecake #sp
17	Thnx #CPL2017 voor de leuke middag en goodiebag! @pitch.pr
18	Mijn basisrecept voor botercrème op basis van banketbakkersroom staat online! Zie link in de bio #RutgerBakt
19	De acht lekkerste baksels voor bij de Paasbrunch heb ik voor je op een rijtje gezet! Vrolijk Pasen! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Pasen
20	Gevulde paaskoeken in wording! Ze zijn heerlijk! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Pasen #bakken #paaskoeken @hero.fruit
21	Deze gevulde koeken in de vorm van een paasei zijn erg leuk om te bakken en ook nog eens superlekker! Zie link in de bio! #RutgerBakt #herojamstudio #spon @hero.fruit
22	Heerlijk hartig gerechtje voor bij de paasbrunch! Bekijk het recept en de video! Zie link in de bio! #RutgerBakt #tartelettes #Pasen @tantefannydegen
23	Deze kaasrollen staan vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Kaasrollen #Bakken
24	Tip voor het paasdessert: Eton mess met sinaasappel! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Pasen #Dessert #EtonMess
25	Zelf margarine maken? Het kan gewoon thuis! Check de video! Zie link in de bio! #RutgerBakt #spon
26	Vandaag online: Gevulde kaneelbroodjes met appel! Perfect voor bij de paasbrunch! Zie link in de bio! #RutgerBakt @kookwinkel_oldenhof @nordicwareuk @nordicwareusa
27	Deze volle en frisse sinaasappelcurd staat vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #curd #orangecurd
28	Vandaag online: Spelt-paasbroodjes met mueslimix en amandelspijs! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Paasbroodjes #spon
29	Met deze cheesecake ben je helemaal klaar voor de zomer! Zie link in de bio! #MijnPhiladelphiaCheesecake #spon
30	Deze pistachefinanciers staan vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Bakken #financiers #pistache
31	Vier de zomer(tijd) met deze aardbeiensloffen! Zie link in de bio! #RutgerBakt #zomertijd #aardbeien #sloffen #bakken #aardbeienslof
32	Vier pannenkoekendag met deze heerlijke crêpetaart! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Pannenkoekendag #crêpetaart
33	Vandaag staan er maar liefst drie taartrecepten online! Twee hartige en één zoete! Welke ga jij bakken? Zie link in de bio! #RutgerBakt @tantefannydegen
34	Pas als je de krant er door kunt lezen is een crêpe het allerlekkerst. Dit recept staat vandaag online! En met een lijstje hele lekkere serveersuggesties! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Bakken #crepes

35	Zelf dit bladerdeeg maken? De how-to staat vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Bladerdeeg #bakken #spon
36	Weekendtip! Deze karamelslof is echt een guilty pleasure! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Karamel! #slof #bakken
37	Maak zelf deze lekkere karamelschotsen voor op je taart of dessert! De how-to staat vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #karamel
38	Het ruikt lekker hier! #taart #binnenkortonline
39	Met deze walnotentaart maak je iedereen blij! Zie link in de bio! #RutgerBakt #EngadinerNusstorte
40	Karamelslagroom! Zo lekker! Bekijk mijn how-to en maak het zelf! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Karamel!
41	Deze lekkere appelcake met pecannoten staat vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #spon
42	Deze superlekkere granola maak je heel makkelijk zelf! Het recept staat vandaag online! Zie link in de bio! #RuterBakt #Granola
43	Heerlijk uit eten geweest om mijn 1-jarig jubileum te vieren! Nu het dessert! #lekkerstevanalles
44	Het is feest vandaag! Precies 1 jaar geleden ging mijn blog online! Om dat te vieren kan je hele leuke bakprijzen winnen! Doe jij mee? Zie link in de bio! #RutgerBakt #feest #1jaaronline @kitchenaid_nl @lecreusetnederland @tonyschocolonely @carreraculinair #baktotaalbouwhuis
45	Deze heerlijke zijdezachte chocoladecrème staat nu online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #chocolatepots
46	Het recept voor deze chocoladecake staat vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #chocoladecake
47	De koeken van @bijrobert zijn goedgekeurd! En alweer bijna op (Emoticon)
48	Samen met @lterveld maakte ik deze heerlijke messy cheesecake! Het recept en filmpje staan nu online! #RutgerBakt #MijnPhiladelphiaCheesecake
49	Heerlijke foodpost van @bijrobert Een selectie van de nieuwe bakproducten van Robert van Beckhoven. Dat wordt proeven dit weekend!
50	Het recept voor deze klassieke hazelnootschuimtaart staat vandaag online! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Hazelnootschuimtaart
51	Wat is margarine? En kan je er mee bakken? Hoe het zit lees je vandaag op mijn blog! Zie link in de bio! #RutgerBakt
52	En dit is het brood van binnen! Met een heerlijke knapperige korst! #RutgerBakt
53	Het ruikt hier heerlijk naar dit versgebakken brood! Op zoek naar de beste manier om thuis zonder veel gedoe het lekkerste brood te bakken! Hopelijk binnenkort online! #RutgerBakt
54	Deze luchtige cheesecake met aardbeien staat vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #MijnPhiladelphiaCheesecake
55	Nougatine maak je heel makkelijk zelf. Mijn how-to staat vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #How-to #nougatine

56	Superleuke opdracht gedaan! Voor @ijssalonpistache heb ik ruim 200 bollen nepijs gemaakt en geschept. Het grote voordeel... deze ijsjes smelten de hele zomer niet! Kom maar op met dat ijsseizoen!
57	Bakhulp! De oplossingen voor de meest voorkomende banketbakkersroom-problemen staan vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #Bakhulp
58	Voor als je snel iets met chocolade wilt: dit chocolade lava cakeje is binnen een paar minuten klaar! Zie link in de bio! #RutgerBakt #Chocolade
59	Samen met @uitpaulineskeuken maakte ik deze frisse cheesecake met citroen en blauwe bessen! Lekker! #MijnPhiladelphiaCheesecake Zie link in de bio! #RutgerBakt
60	Het perfecte ontbijt voor Valentijn bak je heel gemakkelijk zelf! Deze heerlijke hartjes-pannenkoeken staan vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #Valentijnsontbijt
61	Deze fudgery chocolade-bountytaart van @donalskehan staat vandaag online! Te lekker! Zie link in de bio! #RutgerBakt @uitgeverijnwadam
62	Wat wil jij weten over margarine? Voor mijn zoektocht naar de feiten en fabels over margarine ben ik heel benieuwd naar jouw vragen over margarine! #RutgerBakt #spon
63	Ben jij een creatieve thuisbakker en wil je aan de bak met het verse quiche- & taartdeeg van @tantefannydegen ? Kijk dan snel op mijn blog hoe je het deeg gratis thuisgestuurd kan krijgen! #RutgerBakt #sp
64	Vandaag online: Deze superlekkere tiramisu cheesecake die ik met @brendakookt maakte! #MijnPhiladelphiaCheesecake #RutgerBakt #sp #tiramisu
65	Deze bread sticks zijn heerlijk bij de borrel of bij een antipasti-plank! (zie link in de bio) #RutgerBakt #breadsticks #grissini #bakken
66	Inkopen aan het doen voor #hethartigebakboek Toch kom ik dan altijd met meer thuis dan ik nodig had. Deze pecorino met truffel kon ik niet laten liggen!
67	Deze zelfgemaakte pistachepasta gebruik ik regelmatig om crèmes, cakejes of ijs op smaak te brengen. Het recept staat nu online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #pistachpasta #bakken
68	Samen met @laurasbakery maakte ik deze onwijs lekkere appel-kaneel cheesecake in glaasjes. Bekijk snel onze video! (zie link in de bio) #RutgerBakt #MijnPhiladelphiaCheesecake #sp
69	Deze beauties gaan een paar uurtjes drogen in de oven! Lekker!
70	Wist je dat je met een ijslepel veel meer kan doen dan alleen maar ijsbolletjes scheppen. De handigste tips & tricks heb ik voor je op een rijtje gezet! (zie link in de bio) #RutgerBakt #ijslepel
71	Dit zijn echt van die koekjes waar je er niet maar eentje van kan eten. Ze zijn echt verslavend lekker! Het recept staat nu online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #karamelkoekjes #bakken #karamel
72	Dit is mijn favoriete popcorn! Met salted caramel! Het recept staat nu online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #popcorn #saltedcaramel
73	Deze kaneelbroodjes van Levine zijn perfect om te bakken voor aankomend weekend! (zie link in de bio) #RutgerBakt #kaneelbroodjes #meerbrooduiteigenoven
74	Bitterballen in de maak voor #HetHartigeBakboek @carreraculinaire

75	Heb jij altijd ruzie met je soezen? Of zijn ze altijd zo plat als eierkoeken? De meest voorkomende problemen en natuurlijk de oplossingen daarvoor staan vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #Bakhulp #soezen #bakken
76	Samen met Mariette van @zoetrecepten maakte ik deze heerlijke Glutenvrije Philadelphia cheesecakejes met chocolade en frambozen. En ze waren verrassend lekker! (zie link in de bio) #RutgerBakt #MijnPhiladelphiaCheesecake
77	Weer aan de cheesecake met @lterveld Lekker! Binnenkort online!
78	Het recept voor deze Levientjes staat vandaag online! Het is echt een heerlijk kruidig rozijnen-notenbrood! (zie link in de bio) #RutgerBakt #brood #Levientjes #bakken
79	Dit supermakkelijke yoghurtijs van @denisekortlever staat vandaag online! Het perfecte comfortfood! (zie link in de bio) #RutgerBakt #yoghurtijs #bosvruchten
80	Deze heerlijke wafels van @uitpaulineskeuken staan vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #wafels #bananabread
81	Aan de cheesecake met @brendakooft Lekker! Binnenkort online!
82	De combinatie van cake en stroopwafels is heel fijn! Zeker in deze stroopwafelcake van @brendakooft Het recept staat online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #stroopwafelcake
83	Deze makkelijke pindakaas-banaanrepen van @chickslovefood staan vandaag online! Supermakkelijk te maken! (zie link in de bio) #RutgerBakt #pindakaas
84	Pistachefinanciers in wording! Binnenkort online! #Rutgerbakt
85	Kennen jullie de driekoningentaart? In de taart is een gedroogde boon verstopt en wie de boon in zijn punt vindt is de koning voor die dag! Het recept staat online! (zie link in de bio) #RutgerBakt @tantefannydegen #driekoningentaart #bladerdeeg #frangipane
86	Gelukkig Nieuwjaar! Heb je nog olieballen over? Maak er deze heerlijke wentelteefjes van! (zie link in de bio) #Rutgerbakt #olieballen #wentelteefjes #oudeolieballen #oudennieuw
87	Voor iedereen een hele fijne jaarwisseling! Op naar een mooi 2017!
88	Vandaag staat er een heerlijke variatie op de traditionele oliebol online! De toevoeging van onder andere oranjebloesemwater en dadels geven een smakelijk Midden-Oosters tintje aan de olieballen. Geniet met deze verrassende ballen van een prachtige jaarwisseling! #Rutgerbakt #olieballen #oudennieuw
89	De één noemt het appelflappen, de ander appelbeignets. Eén ding is zeker: ze zijn heerlijk en mogen zeker niet ontbreken naast de olieballen. Het recept staat vandaag online! (zie link in de bio) #Rutgerbakt #appelbeignets #oud&nieuw
90	Het recept voor de lekkerste (namelijk die mijn vader altijd bakt) olieballen staat nu online! (Zie link in de bio) #RutgerBakt #olieballen #oudennieuw #champagne
91	Dit is alweer het laatste kerstdessert voor dit jaar: Kokosijstaart met viervruchtenjam! (Zie link in bio) #Rutgerbakt #Kerst #dessert
92	Deze amarettoparfait is perfect voor te bereiden en valt zeker in de smaak bij je gasten! Het recept staat vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #Kerst #dessert #amaretto #parfait #genieten

93	Vandaag staat deze panna cotta van kokos online! Met daarbij een sesamkletskep en steranijsiroop is dit het perfecte kerstdessert! #RutgerBakt #dessert #kerst #pannacotta
94	Feest op tafel met dit geweldige kerstdessert! Het recept staat vandaag op RutgerBakt.nl! #RutgerBakt #kerst #dessert #spektakelstuk #ijstaart
95	Dit verrassend makkelijke amaretto-ijs met een heerlijke crunch en frisse citroensiroop van @basrobbe staat vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #kerstdessert #ZUUR #basrobbe #easyamarettoijs
96	Bladerdeeg + walnoten + stoofpeertjes = Superlekker! Het recept staat nu op mijn blog! (zie link in de bio) #RutgerBakt #kerstdessert #toetjes! #stoofpeertjes
97	De lekkerste kersttulband staat vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #tulband #kerst #dessert
98	Deze glutenvrije chocoladetaart van @donna.hay is echt geweldig lekker! (zie link in de bio) #RutgerBakt #kerst #dessert #donna.hay glutenvrij #chocoladetaart #donna.hay
99	Deze heerlijke crème brûlée met cranberry's staat vandaag online! (zie link in de bio) #RutgerBakt #kerst #dessert #crèmebrûlée
100	Deze gepocheerde peer met mascarpone en knapperige pistachekruimels is heerlijk als kerstdessert! Zie link in de bio! #RutgerBakt #kerstdessert #gepocheerdepeer #pistache #mascarpone #kerst

Homme9	Chefdannyjanssen
1	Op de markt Higuey #domincaanserepubliek @24kitchen_nl #24kitchenmaaktjouwzomernoglekkerder
2	@masonjar.nl op bezoek. Lekkerste potjes van allemaal! #zoalsalleenomadatkan
3	<b>WoW</b> bedankt @masonjar.nl ziet er weer te gek uit.
4	#kingfi #koningsdag2017 @huizenbosch
5	Soms voel ik me ook als @chefmetlef #wokkinglekker #boek @tfgamsterdam #wokkingstoer @24kitchen_nl
6	Heerlijk koken met mij dochter! #jones
7	#sedap underground diner #zaandam @yayakombucha #enak
8	#boekpresentatie #bakkenmethaver #suikervrij en tarwevrij koop dat boek @boekliefhebbers
9	Altijd blij met vrienden bij de lekkerste curryfabrikant! #hela
10	Op bezoek bij Oma Betty @zoalsalleenomadatkan in haar restaurant! Zeker doen! In delft!
11	Vitamientjes zijn je vriendjes! Hoe staat met jullie #frissestart ? @24kitchen_nl
12	#indo(or) grilling! #kerstdiner
13	Ontbijt voor kampioenen. Broodje carpaccio de luxe. Met ganzenlever idd. Dus dat. #yolo
14	Heerlijk avondmaal weer alles van de @lidl nederland !
15	Erwtensop zoals oma wilma dat kan. Inc varkenshiel met @x.dewi.xx
16	Als je met @robertapagnier gaat filmen eet je jn stijl Ossobucco! Jammer dat ze er zelf niet bij is. (Emoticon, Emoticon)

17	Genieten in Gent, daar waar de echte #brusselsewafels geserveerd worden @etablisimentmax
18	Pastinaakpuree, zoetzure bietjes, 7 min-eitje en gebakken uitjes. #lekkervegetarisch @koken_aan_de_markt
19	#pechemelba newstyle @inkhotelamsterdam @pressroomamsterdam @tjitzevddam
20	Ik hou van zoveel eten, maar voor #boerenkoolmetworst kan je me wakker maken.
21	Een wentelteefje in de morgen is een dag zonder zorger! Wat ontbijten jullie?
22	Trouble's mijn dochter ze leest te veel dieet boeken #koolhydraatarm nu al...
23	Het is weer tijd voor hete kippetjes! #ayampangpedis
24	Testing wok gerecht met eend, spinazie en mandarijn. Komt in mijn nieuwe boek #wokkinglekker
25	Lekker rijsttafetje bij pa en ma! #enakenak
26	#amuse bij @vietview jummy
27	Broodje #ossensorst deluxe #homemade mayo, mosterd, ketchup en gebakken uitjes. (Emoticon, Emoticon)
28	Gezond tonijnbroodje !#watverdertertafelkomt
29	T is weer zondag in huize Jansen...(Emoticon)Iberico met wortel en aardappel
30	Beetje van mijzelf maar t eten van @lidlnederland ?! #noshit en met @biggreenegg_nl #yummi
31	#testing #wokboek #wokkinglekker (Emoticon, Emoticon, Emoticon, Emoticon)
32	Chinese lunch! #boomoorpaddestoelen!
33	Omdat t zondag is... Kreeftje #nomnom(Emoticon)
34	#dannysasianfood #catering sate ayam #live
35	#buzzegeven bij ons restaurant @koken_aan_de_markt met sous @teis95_ #topzaak #geertruidenberg
36	Opnames #makkelijkemaaltijd @24kitchen_nl gemakkelijk en lekker makkelijk wokken.
37	Early start met @d_ofmagnolia #debrabandersbakken
38	Atjar ikan! Volgende gang!
39	Aan tafel!
40	Wat een prachtig mens en het eten ziet er heerlijk uit! Waar koop je de babi pangang ? Heb er eigenlijk nooit op gelet bij de toko.
41	Jeetje wat gevaarlijk die krant op het fornuis @chefdannyjansen
42	
43	Mijn 10min woksotel! Pepper beef! #24kitchen #woktillyoudrop
44	Kickass #pavlova made by @joys_manga wow. @24kitchen_nl #socialmealia
45	#socialmealia @24kitchen_nl summerfood!
46	Bakwan sajur / bala bala #indofoodgram #socialmealia @24kitchen_nl
47	Heerlijk! Bloemkoolmoussine met kerrie en hazelnootolie, gebakken bloemkool, courgette en japansd bereide aubergine met miso en hazelnoot. Gemaakg door @koken_aan_de_markt
48	Wafels @harrods wauw.

49	@ottolenghi breakfast!
50	Kabeljauw yuzu truffel @rokarestaurant #inspiration
51	@theconnaught great diner last night!
52	Volgende ronde @theconnaught #bestbar2016(Emoticon)
53	@theconnaught #martinicon @agodragos
54	@theconnaught #genieten #inspiration
55	#inspiratiereis !
56	Pompoencurryvrijdag @24kitchen_nl
57	Gewoon omdat t donderdag is... artisjok met kruidenvinigratte. Recept van mijn lieve collega @estee_strooker #foodporn @24kitchen_nl
58	Heerlijk genieten bij @zuyd in Breda! #topzaak
59	#enakenak #ayampangpedis
60	#kingkrab avocado @marikevanbeurden @wynwoodnl #genieten!
61	#socialmealiala heerlijk Italiaans! #feestboek @24kitchen_nl lekkere lunch.
62	#socialmealiala #fotoshoot #feestboek @24kitchen_nl heerlijke recepten van @estee_strooker met @saskialelieveld @alexstyling @teis95_ #foodstyling
63	#socialmealiala @24kitchen_nl @saskialelieveld @alexstyling @teis95_ #foto voor t #feestboek #rijsttafel
64	#oldschool herinnert u zich deze nog nog nog! #lekker
65	@starbucks #fun #furby alias @teis95_ . (Emoticon)
66	Sototime @indos be like #indo
67	Dat was genieten... 20kg babipangang en op... #biggreenegg #24foodlovers @24kitchen_nl #concourdelegance #foodtruckchallenge @robertapagnier @hugokennis @mariusgottlieb @londonloy_kitchinbosu @estee_strooker @jaspergottlieb @miljuschkaw
68	Druk bezig met het marineren van 20kg babipangang! #24foodlovers #foodtruckchallenge @24kitchen_nl @miljuschkaw @hugokennis @londonloy_kitchinbosu @robertapagnier @jaspergottlieb @mariusgottlieb #concourdelegance #apeldoorn #zaterdagmiddag
69	Een tijdje geleden kreeg ik van mijn vrienden van @handsoffmychocolate een paar sample's met de vraag of ik er iets mee wilde doen. Ik heb van deze 85% choco een candybar gemaakt met geweldige krentjes en geroosterde gezouten hazelnoten. Omdat pure choco perfect hierbij past. Ik moest hem eigen iets langer laten uitharden, maar de thee is klaar! (Emoticon) #chocolade #foodporn
70	Komkomersalade met kanariënoten en kentjur met een gegrilde dij. #24foodlovers @24kitchen_nl #zoalsalleenomadatkan
71	#goodlife #carpacciodeluxe met ganzelever! #nomnomnom @24kitchen_nl #24foodlovers
72	Samen met @estee_strooker bij #mundial #tilburg @24kitchen_nl #socialmealiala
73	Lunch #socialmealiala #zomervoorfoodlover #24foodlovers @24kitchen_nl
74	De een vind het niks, ik vind het heerlijk, #brinta ! Hoe ziet jou ontbijt eruit?
75	Mega gave suikerbal dessert van @chefaandepoel #flinterdun! Heerlijk!

76	Mijn ek avond eten! Wortel, salie, olijfolie en tartaar #foodlovers
77	Heerlijk gegeten bij @chefaandepoel bedankt Stefan en Team!
78	Heerlijk zondag maaltje. Woksotel, groene theenoedels en heerlijke zalm. Met dank aan @miljuschkaw en @londonloy_kitchinbosu thanks collega's!
79	#testing avond! "Nieuw" programma @24kitchen_nl #foodlovers
80	Midnight snack #duck gyoza en #gt met @koken_aan_de_markt
81	#broodjespareribs #dannysazie geserveerd door vrienden van @dekorenbeursmade #puurgenieten
82	#pinacoladatrifle met mijn #homegirl @robertapagnier #foodtruckchallenge @24kitchen_nl @lepeltjelepeltjenl
83	Eindresultaat... Sundaymeal @dejansens
84	En de saus van jus, ui, pocheervocht en witte wijn.
85	Hoisin eend met een heerlijke woksotel, gele wortel, suikersnaps, paksoi erwt. @24kitchen_nl
86	#avondeten! Pastinaak truffel aardappel wortel en zwezerik. (Emoticon)
87	Weer gezwicht door een cadeau van @handsoffmychocolate ... Nom nom nom.
88	#lamsbout #texel @robertapagnier @24kitchen_nl
89	Texels lamsbout! In de oven met @robertapagnier !! @24kitchen_nl
90	In de try-out indische saussijzenbroodjes!
91	De boemboe voor een van mijn favoriete gerechten... Weet jij welk gerecht? @24kitchen_nl #zoalsalleemadatkan
92	Mueslidessert van chef zelf. Heerlijk! @ertepeller
93	Holstein met veul truffel! @ertepeller yummie
94	Kingkrab hollandaise en prei @ertepeller
95	Nieuw restaurant in Papendrecht @erwtenpeller verveinehangop met grevelingpaling!
96	Geef mij maar nasi goreng! @24kitchen_nl @indos_be_like @broertjessate
97	Bij welke chef ga ik zo op de koffie? (Emoticon)
98	Hmmm eendelever, biet en asperges.. @bovenderivieren sleeuwijk.
99	Zoals alleen papa en mama dat kunnen.
100	Sàteh zoals alleen papa dat kan.

Homme10	Garyloen
1	#garyloen #internationalflowerdesigner #masterchef #masterchef2015 #masterchefuk #masterchefcda
2	#garyloen #masterchef #masterchef2015 #makreel
3	#garyloen #chouxamsterdam #masterchef #koolrabi #buttermilk #sorbet #sorrel
4	#garyloen #masterchef #chouxamsterdam #trout #beurreblanc #eggyolk
5	#garyloen #masterchef #restaurantblitz #uden
6	#garyloen #masterchef #knolselderij #roquefort #orangemarmelade
7	#garyloen #masterchef #ramen #foufowramenvanwou
8	#garyloen #masterchefholland #silktofu
9	#garyloen #masterchefholland #steamedseabass

10	#garyloen #masterchefholland #gyoza #streetxo
11	#garyloen #masterchefholland #patatjerendang #dumdum
12	#masterchefholland #garyloen #uden #sneakpreview #hengstheuvel #kookstudio
13	#garyloen #garyloen #indonesianfood #pepesan
14	#garyloen #masterchefholland #asperges #rodemul #culinary
15	#garyloen #masterchefholland #tofu
16	#garyloen #masterchef #côtedeboeuf #saucebearnaise
17	#garyloen #masterchef #gnudi #jamieoliver
18	#garyloen #masterchef #masterchefholland #egg
19	#dstage #garyloen #masterchef #masterchefholland #advocado #yucca
20	#garyloen #dstage #masterchef #masterchefholland
21	#garyloen #dstage #masterchef
22	#garyloen #streetxomadrid #rabbitlegs
23	#garyloen #streetxo #wildboar
24	#garyloen #masterchefholland #hartyoysters
25	#garyloen #masterchefholland #hartyoysters
26	#garyloen #masterchefholland #silktofu
27	#garyloen #masterchefholland #cellery
28	#masterchefholland #garyloen #lobster
29	#masterchefholland #garyloen #oysters
30	#chouxamsterdam
31	#chouxamsterdam
32	#garyloen #masterchef #masterchefholland #tofu #agedashidofu
33	#garyloen #masterchefholland #arancini
34	Sous vide celleria in noilly prat and pastis #garyloen #masterchefholland
35	Virgin bloody Mary
36	Sandwich steak Tartare at #bautparadijs
37	Saba no miso
38	Croquettes
39	Coquille sauce black pudding granny Smith
40	Hollandse nieuwe van Stubbe Haarlemmerstraat Amsterdam
41	#masterchefhollandgaryloen
42	#c
43	#c
44	#c
45	#wamsterdam
46	#freshpastagaryloen
47	#garyloen
48	#garyloen
49	
50	#garyloen
51	#garyloen
52	#garyloen
53	#garyloen
54	#garyloen
55	#garyloen
56	Homemadetempuragaryloen

57	#ronblaauwindonesiagaryloen
58	#garyloen
59	#rookworst
60	#ikindonesianrestaurant
61	#w
62	#bentoboxizakaya
63	#izakaya
64	#izakaya
65	#izakaya
66	#izakaya
67	#thejaneantwerp
68	#thejaneantwerp
69	#thejaneantwerp
70	#parisronblaauw
71	Poireau
72	La Choucroute
73	Lobster#c
74	Eggplant#C
75	Corvina#c
76	#laolivaamsterdam
77	#laolivaamsterdam
78	#laolivaamsterdam
79	#laolivaamsterdam
80	#laolivaamsterdam
81	My duck is sizzeling..
82	
83	
84	
85	
86	
87	
88	#pureC
89	#pure C
90	Sole meuniere
91	#katseveer
92	#katseveer
93	#katseveer
94	#katseveer
95	#katseveer
96	Eggs benedict
97	Rainbow cake
98	64degrees
99	64degrees
100	64degrees