

Voorlopige lijst met gezonde uit eten adresjes:

### Harderwijk en omgeving Noord Veluwe

- **Mathilde Pelder** Afslag 10 in Putten maakt alles vers en in overleg is er veel mogelijk [www.afslagtien.nl](http://www.afslagtien.nl)
- **Mathilde Pelder** En van dezelfde eigenaar is er nu in Nijkerk: Nijkerk aan Zee. [www.nijkerkaanzee.nl](http://www.nijkerkaanzee.nl)
- **Jeanet van Empel** Smakelijk in Putten

### Flevoland:

- **Mathilde Pelder** En in Dronten heb je Thuis, [www.thuislunchenliving.nl](http://www.thuislunchenliving.nl)  
Ze stonden in de VT wonen
- **Cindy Pesch** Dit is eventueel misschien ook nog een optie in Almere: <http://www.kemphaan.nl/.../bosrestaurant-buitengewoon.../>.  
Zeker wanneer je eens aan de insecten wil. Bosrestaurant Buitengewoon Lekker - Kemphaan

### Rotterdam

- **Gaby Van Gool** Rotterdam: "Buiten" deli & lunch Biologische döner bij Waldberg. Beiden op de Nieuwe Binnenweg
- **Sandra Buitelaar** <http://www.spiritrotterdam.nl/>  
BREAKFAST LUNCH DINNER | SPIRIT | GOOD FOOD TASTES BETTER
- **Petra Drenkelford** Omgeving Dordrecht : Villa Augustus. Biologisch verantwoord, uit eigen tuin makende gerechten.

### Omgeving Arnhem

- **Sylvia Geerling** Arnhem: <http://www.goedproeven.nl> Voor iedereen wat wils, van gezond tot friet, dus nooit meer discussies ☺ | Klarendalseweg 536 Arnhem
- Voor de gezonde lunch: <http://rawsome.nl>
- **Joyce Elem** Wageningen: H'eerlijk en Colors World food.
- **Mathilde Pelder** En wil je op chique, maar heeeeeeel lekker eten, alles vers, niet Amber maar er komt niks kant en klaars bij kijken en alleen verse olijfolie ed...  
[Www.thehunting.nl...](http://www.thehunting.nl...)

## Amsterdam

- **Coby van Regteren** SLA in Amsterdam, op diverse locaties
- **Judith Pronk** Vork en mes in Hoofddorp
- **Judith Pronk** Fa. Speijkervet in Amsterdam
- **Nataschia Ghiani** Heel veel superverse schaaldieren bij <http://www.caferestaurantamsterdam.nl/>. Is heel leuk. In de oude watertoren. Groot, maar wel gezellig
- **Nataschia Ghiani** En ook heel veel verse vis en oesters bij <http://theharbourclub.com/cafe-amsterdam/>
- **Saida Boujemaoui** Op de eerste oosterparkstraat 91 in Amsterdam zit een leuk ontbijt en lunch café [www.beterenleuk.nl](http://www.beterenleuk.nl)
- **Mirjan van Vlijmen** Le Pain Quotidien in Amsterdam, Amstelveen, Londen, België.. Geweldig!

## Noord Holland

- **Madeleine Graaman** By lima, zijlstraat haarlem! Heerlijke goede ontbijt lunch en verantwoorde taartjes!! Aanrader!
- **Nathalie Meesters** By Lima in Haarlem. Een echte aanrader! Al het gebak is daar gluten-, lactose- en suikervrij! Ook de lunch- en borrelgerechtjes zijn er superrrr! En ook gluten- en suikervrij! En het ziet er ook super gezellig uit!! Super plek om schuldvrij te genieten!
- 
- **Dayenne Stuyt** Loft der zotheid Hoorn, Noord-Holland
- **Dayenne Stuyt** Villa Augustus Dordrecht
- **Nathalie Meesters** En eetcafé Aangenaam in Haarlem is ook een leuk adresje. Alles wat ze doen en maken is groen. Op hun website vertellen ze er heel enthousiast over. [aangenaametenendrinken.nl](http://aangenaametenendrinken.nl)
- **Prema Van Kessel** Echt in Alkmaar is een leuk tentje met veel gezonds op de kaart! en een fijne speelhoek voor de kids. <http://www.echtalkmaar.nl/over-echt/>
- 

## Omgeving Zwolle en Noord Overijssel

- **Miranda En Henk Udo** <http://demandarijn.nl/> de mandarijn Zwolle, niet duur alles bio.
- **Miranda En Henk Udo** <http://www.librije.com/> heel duur! Maar heel sjiek.
- **Cindy Pesch** Grappig, ik zag van het weekend dat "onze" bakker daar het brood levert. <http://bokkersmolle.nl> in Olst
- **Miranda En Henk Udo** <http://www.pestengasthuys.nl/>
- **Mathilde Pelder** En in Kampen zit een smoothiebar: Thirsty3 in de Oudestraat

- **Cindy Pesch** Telt deze, na mij weten gezond, biologisch en lekker ☺:  
<http://www.keukenvanhackfort.nl/>Het is in Vorden (Gelderland) eventueel heel leuk te combineren met een wandel/fietstocht.
- **Joyce Scharphof Aeissing** De jongens, in nijverdal.
- Er zit zo'n foodhal in Deventer, Fooddock

## Rotterdam en omgeving

- **Irma Stout** Tea lab in Rotterdam
- **Mariët Ridderikhof** Gare du Nord in Rotterdam <http://restaurantgaredunord.nl/>
- **Sandra Buitelaar** <http://www.spiritrotterdam.nl/>
- **Deborah Holleman** Rotterdam : [www.bertmans.nl](http://www.bertmans.nl)
- **Esther van Wesenbeek** Oh wat heerlijk! Hier hou ik van haha. In Rotterdam mag Lof der zoetheid, zeker niet ontbreken. <http://lofderzoetheid.com/> Een waar feestje en smaakfestijn zelfs als je geen hightea of taartjes neemt.
- **Mirjan van Vlijmen** Villa Augustus is Dordrecht:) [www.villa-augustus.nl](http://www.villa-augustus.nl)
- **Esther van Wesenbeek** En de zusjes in Dordt <http://www.zusjes.net/>: ZUSJES, Biologische Delicatessen, Espresso en Lunch
- **Esther van Wesenbeek** <http://sue-food.nl/store/> in Rotterdam mag ook niet ontbreken.

## Zuid Holland:

- **Anne Cantrijn** Pareltje in Delft / Delfgauw (vlak achter IKEA) <https://www.facebook.com/dumididelfgauw/> Veel uit eigen moestuin en vlees van de Bio boerderij burens. Met kleine dierenwei voor de kinds en het terras eromheen. Wel altijd reserveren
- **Anne Cantrijn** Delft - En al eerder eens genoemd <https://www.facebook.com/hillsmills/> erg leuk en lekker lunchen, heerlijke sapjes!!

## Friesland

- **Ienske Meindertsma** Tuincafe in de Kruidhof in Buitenpost (Friesland).
- **Simone Venema** 't Plein in Joure.
- **Alette de Heij** Friesland – Heerenveen  
<https://m.facebook.com/justbykees/>
- **Charlotte van der Veen** <http://broodje-bewust.nl> minimaal 80% biologisch. Ook suiker, gluten of lactose vrij. Daarnaast kun je ook laten bezorgen.

## Utrecht:

- **Miranda En Henk Udo** GYS in Utrecht. Als ik zelf een restaurant zou beginnen, zou het zijn zoals GYS. Het is een biologisch restaurant met veel vegetarische, veganistische en glutenvrije opties. Ze serveren zowel ontbijt, lunch als diner. Daarnaast hebben ze ook borrelhappen en vegetarische/veganistische proeverijen. (Dit kreeg ik net binnen via de betere wereld)

## Limburg:

- **Ans van Nisselroy** Milk and Cookies Venlo - kleine lunchkaart, uitgebreid ontbijt naar keuze samen te stellen met( griekse) yoghurt/noten/fruit ook smoothie's en eigen gemaakte cookies!
- **Mathilde Pelder** En nog een leuk uitje in Maastricht.... Een 100 % spelt bakkerij waar je zelf vlaaien kunt bakken... <http://www.bisschopsmolen.nl>

## Zeeland:

- **Mariet Melse** Soffree on 54 in oud beijerland

## Brabant

- **Esther van Wesenbeek** En in Noord Brabant : Breda 't Ginneken – Stil Leven <http://www.stillevenbreda.nl/>  
Roosendaal Lunch Cafe Lente<http://www.lunchcafelente.nl/>
- **Nathalie Meesters** Oh ja, ik vind eten bij Pollevie in Den Bosch ook een feestje! Vooral lunchen met hun heerlijke zuurdesem brood en een hele berg groene salade er op![Www.pollevie.nl](http://www.pollevie.nl) Helaas zitten ze niet meer midden in de stad, maar net achter het station, maar nog steeds een bezoekje waard!