



SMAAK ZONDER GRENZEN

**HET SNELLE MAALTIJDCONCEPT
VOOR DE VERSSPECIALIST.
BEREID IN 1-2-3 STAPPEN
+ EEN LEKKERE MARGE!**

Wereldse maaltijden voor elke klant, elke dag

Van geurige curry's uit Thailand tot romige Franse klassiekers en kruidige gerechten met Latijns-Amerikaanse pit - met de 123Meals van Degens reist u de wereld rond, gewoon vanuit uw toonbank. Combineer onze smaakvolle maaltijdsauzen, kruiden en koolhydraat-componenten tot complete kant-en-klaar maaltijden die passen bij de smaakvoorkeuren van uw klanten.

Of u nu een slager, poelier, visspecialist of groenteversspecialist bent: met 123Meals serveert u gemak, beleving en kwaliteit in één handomdraai.

Wereldse wintergerechten uit alle windstreken

Geïnspireerd door internationale comfort gerechten creëren we warme, hartige najaarsklassiekers die klanten doen terugkomen. Denk aan gele curry met kip en broccoli, een kruidige chili con carne of een Franse stoof met champignonroomsaus. Stuk voor stuk verrassend eenvoudig te bereiden - perfect voor een gevulde toonbank die uitnodigt tot proeven.

Meer omzet uit uw toonbank met 123Meals

Maak u toonbank onweerstaanbaar met kant-en-klaar maaltijden die direct verkoop opleveren. Onze Demo Chef laat bij u op de werkvloer zien hoe u in 3 simpele stappen complete, winstgevende maaltijden maakt - mét persoonlijk advies voor uw klanten en toonbank.

“Alle maaltijden binnen 1 dag uitverkocht!”

Boek nu uw gratis demo!



voor elke klant een passende smaakervaring

Doelgroep

- Millennials & Gen Z ••• **De Avontuurlijke Verkenner**
Op zoek naar nieuwe smaken en wereldse gerechten. Kiest bewust, snel én trendy.
- Ouderen (65+) ••••• **De Traditionele Genieter**
Houdt van herkenbare smaken en ambachtelijke kwaliteit. Vertrouwt op de vakman.
- Flexitariers ••••••• **De Bewuste Balanszoeker**
Eet met aandacht, zoekt balans tussen plantaardig en dierlijk. Duurzaam en smaakvol.
- Gezinnen •••••••• **De Familie Maaltijdplanner**
Stuurt de maaltijdplanning, kiest voor gemak en smaak die iedereen lust.
- Drukke werkende/ tweeverdieners •••• **De Efficiënte Planner**
Wil snel iets gezonds en lekkers op tafel. Houdt van overzicht en gemak.
- Gezondheidsbewuste sporters •• **De Krachtige Kiezer**
Voeding als brandstof. Hoog in eiwitten, laag in rompslomp.

Generatie	Geboortejaren	Leeftijd in 2025
Babyboomers	1946 - 1964	61 - 79 jaar
Generatie X	1965 - 1980	45 - 60 jaar
Millenials (Gen Y)	1981 - 1996	29 - 44 jaar
Generatie Z	1997 - 2012	13 - 28 jaar
Generatie Alpha	2013 - nu	0 - 12 jaar

18-35 jaar



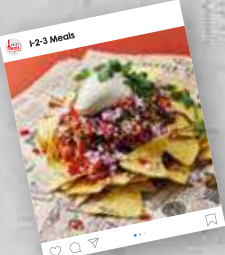
De Avontuurlijke Verkenner

Op zoek naar nieuwe smaken en wereldse gerechten. Kiest bewust, **snel** én trendy.



Koopgedrag

- Weinig tijd, maar open voor experiment
- Kopen in kleine hoeveelheden
- Zijn gevoelig voor trends en internationale keukens
- Kiezen regelmatig **vegetarisch** of **plantaardig**
- Eten vaak buiten de deur of bestellen



Levensfase & Waarden

Studenten, jong werkende, starters

Smaakbeleving, duurzaamheid, gemak



Verwachting

- World food vibes**, kleurrijke gerechten
- Instagramwaardig
- Duidelijke productinformatie (is dit vega, spicy, etc.)

Smaak-/maaltijdsuggesties

- Pokebowl met Oosterse saus
- Chili sin carne wrap met avocado
- Groene curry** met tofu of kipstukjes



Levensfase & Waarden

Gezondheid, eiwitten, voeding als brandstof



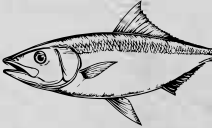
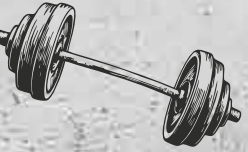
Actieve levensstijl, alleenstaand of samenwonend

20-50 jaar



De Krachtige Kiezer

Voeding als brandstof. Hoog in **eiwitten**, laag in vetten



Koopgedrag

Meal preppen of snelle, voedzame maaltijden na het sporten

- Leest etiketten, telt macro's (eiwitten, koolhydraten, vetten)
- Kiest bewust voor vers, mager vlees**, groenten en complexe koolhydraten
- Kiest eerder voor een slager of verswinkel dan supermarkt vanwege vertrouwen in kwaliteit

Smaak-/maaltijdsuggesties

- Kipfilet met groene curry en zilvervliesrijst
- Chili con carne met extra bonen, quinoa of bruine rijst
- Roerbakgroenten met biefstukreepjes en Oosterse saus
- Gegrilde kip** in champignonroomsaus met broccoli en zoete aardappel





DE MAKKELIJKSTE MANIER SMAAK & WINST IN ÉÉN

MAKKELIJK BEREID ÉN EEN GOED AANBOD RICHTING UW KLANTEN

Met 123 Meals van Degens laat u zien hoe u met smaakvolle, eenvoudig te bereiden en winstgevende recepten kunt inspelen op de wensen van uw klanten. Niet om in hokjes te denken, maar juist om u te inspireren met verrassende ideeën die u naar eigen inzicht kunt vertalen naar uw toonbank.

Speel in op de groeiende vraag naar kant-en-klare maaltijden en zet in een handomdraai verse, aantrekkelijke gerechten neer, altijd met een mooie marge.

WAT U KUNT VERWACHTEN

- Nieuwe najaars- & winterrecepten
- Inspiratie en productfoto's direct beschikbaar
- Perfect inzetbaar voor toonbank, webshop & socials
- Kortom: gemak, smaak en rendement komen samen in het 1•2•3 Meals concept van Degens

Snel starten? Vraag uw vertegenwoordiger naar de mogelijkheden en ontdek hoe 1•2•3 Meals uw toonbank versterkt.

3 SIMPELE STAPPEN



STAP 1 Kruiden en garen van vlees, gevogelte of vis met Degens kruiden. Snij en bereid alle andere ingrediënten.



STAP 2 Bereid de groenten en zetmeelcomponenten, combineer met Degens producten.



STAP 3 Stel het gerecht samen met de Degens saus en garneer voor een smakelijke presentatie.



SCAN MIJ!

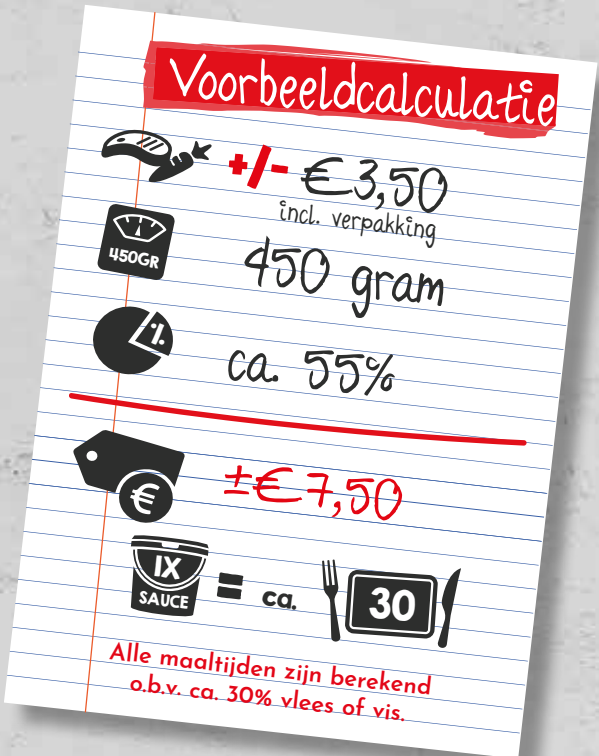
Voor meer informatie over het recept, de declaratie en tips & tricks.



de maaltijdsaus van Degens



de kruiden van Degens



ALLES BINNEN HANDBEREIK MET QUALITY GUARD

Met **Quality Guard** heeft u altijd toegang tot 123Meals-recepten, voedingswaarden en allergenen. Etiketten en technische fiches print u in een paar klikken. **Snel, overzichtelijk en professioneel** - alles wat je nodig hebt op één plek!



SMAKEN ZONDER GRENZEN RECEPTEN

GELE CURRY INDIAN 6

GROENE VIS CURRY 7

OOSTERSE POKEBOWL 8

CHILI CON CARNE WRAP 9

DIAMANTHAAS PEPERROOMSAUS 10

VARKENSHAAS 11

CHAMPIGNONROOMSAUS

STROGANOFF PASTA MET GERULD 12

(HYBRIDE) GEHAKT

BALI KETJAP WOK 13

GELE CURRY INDIAN

INGREDIËNTEN

1 kg	Kipfilet of Kipdij blokjes
1,25 kg	Basmati rijst
30 gr	Lente ui
20 gr	Thaise basilicum
5 gr	Groene peper
200 gr	Spinazie rauw
280 gr	Linzen
80 gr	Citroen
1 kg	CURRYSAUS GEEL ZHERO AW13408-01
30 gr	GRILLMIX GEEL AD06197-01



BEREIDINGSWIJZE

STAP 1 Kruid de kipfilet of kipdij blokjes met de GRILLMIX GEEL en gaar deze vooraf en koel terug. Of gebruik gegaarde plantbased stripes en kruid deze met GRILLMIX GEEL. Voeg de CURRYSAUS GEEL ZHERO toe aan kip/plantbased en voeg de spinazie en linzen toe.

STAP 2 Kook de rijst in de combi steamer op 100% vocht, ongeveer 18 minuten en koel terug.

STAP 3 Portioneer CURRYSAUS GEEL ZHERO en de rijst in een maaltijdbakje en garneer af met de basilicum, lente ui, ringetjes groene peper en partje citroen.

RECEPT INSPIRATIE

Voor een flexitarier gerecht vervang de kip door 700 gr gegaarde plantbased stripes



Calculatie



€3,75

incl. verpakking



450 gram



ca. 55%



€8,25



= ca.



25-55 jaar



De **Bewuste**
Balanszoeker

DE MAALTIJD KAN WORDEN INGEVROREN
IN DE VRIEZER BIJ -18°C.

GROENE VIS CURRY



Calculatie



€4,00

incl. verpakking



450 gram



ca. 55%



€8,75



= ca.



INGREDIËNTEN

1 kg	Roodbaars filet
20 gr	Munt
15 gr	Rode peper
20 gr	Lente ui
100 gr	Limoen
20 gr	Koriander

BEREIDINGSWIJZE

STAP 1 Strooi de VISKRUIDENMIX over de vis en bak deze in een braadslee of oven met bakpapier kort en koel terug.

STAP 2 Kook de rijst in een ketel met water en zout of in de combi steamer op 100% stoom ongeveer 18 minuten en koel terug. Snijd en pluk de kruiden en snijd de rode peper zonder de zaadlijsten.

DE MAALTIJD KAN
WORDEN INGEVROREN IN
DE VRIEZER BIJ -18°C.



1,25 kg	Witte rijst
1 kg	CURRYSAUS GROEN MET GROENTE - AW13488-01
20 gr	VISKRUIDENMIX AD01295-01

STAP 3 Portioneer de rijst met de vis en CURRYSAUS GROEN MET GROENTE in een maaltijdbakje en garneer af met de limoen, kruiden en rode peper.

RECEPT INSPIRATIE

Vervang de witte rijst door NASIRIJSTMIX JX04406

De **Avontuurlijke**
Verkenner



18-35 jaar

OOSTERSE POKEBOWL



INGREDIËNTEN

- 1 kg Gamba's
- 400 gr Avocado
- 4 gr Zwart sesamzaad
- 160 gr Radijs
- 400 gr Komkommer
- 400 gr Limoen
- 900 gr Wortel slierten
- 20 gr Koriander
- 1,2 kg OOSTERSE SAUS MET GROENTEN GV 7022554
- 3 kg TABOULE 800248
- 35 gr PIRI PIRI GRILLMIX GV AD07482-01

Calculatie

€3,60
incl. verpakking

450 gram

ca. 55%

€7,95

= ca. 70

BEREIDINGSWIJZE

STAP 1 Giet 2 liter koud water op 1 kg droge TABOULE en laat 2 uur staan in de koelkast en wrijf los.

STAP 2 Ontdooi de gamba's en maak ze schoon en strooi de PIRI PIRI GRILLMIX GV er overheen en bak kort aan en schep de OOSTERSE SAUS MET GROENTEN GV er overheen en koel terug. Maak de avocado schoon en snijd in het gewenste formaat en strooi de sesamzaadjes er overheen. Was en snijd de radijs en leg op ijswater tot ze opengaan. Komkommer wassen en snijden en tot slot de limoen snijden en koriander plukken.

STAP 3 Portioneer de TABOULE in een maaltijdbakje en schep de gamba's en saus erop en alle overige groenten er naast, afgarnen met de limoen en koriander.

RECEPT INSPIRATIE

Vervang de gamba's door zalm of kipstukjes.

20-50 jaar

De **Krachtige** Kiezer



DE MAALTIJD KAN WORDEN INGEVROREN
IN DE VRIEZER BIJ -18°C. ❄️

CHILI CON CARNE WRAP



€3,95
incl. verpakking

450 gram

ca. 52%

€8,25

= ca. 22

INGREDIËNTEN

- 1 kg HOH-gehakt (of rundergehakt)
- 500 gr Paprika mix
- 600 gr Tortilla vel
- 20 gr Koriander
- 300 gr Kaas
- 30 gr Lente ui
- 1 kg CHILI CON CARNE SAUS AW06600-01
- 50 gr DRY FLAVOUR MEXICAANSE GV AD01391-01
- 400 gr GEGAARDE UIEN - ONION1050-01

BEREIDINGSWIJZE

STAP 1 Breng het gehakt op smaak met de DRY FLAVOUR MEXICAANSE GV en bak dit aan in een pan, braadslee of oven en meng de GEGAARDE UIEN en de CHILI CON CARNE SAUS er doorheen en koel terug.

STAP 2 Was en snijd de paprika's in dunne reepjes, snijd de lente ui in ringetjes en rasp de kaas.

STAP 3 Meng het gehakt met de saus en groenten en verdeel een hoeveelheid in het midden van uw wrap en strooi de kaas er overheen en rol strak op.

Leg de wrap gehalveerd in een maaltijdschaaltje en strooi wat lente ui er overheen.

DE MAALTIJD KAN WORDEN INGEVROREN
IN DE VRIEZER BIJ -18°C. ❄️

RECEPT INSPIRATIE

Vervang of combineer het rundergehakt door een plantaardige eiwitbron, zoals kidneybonen, linzen, tofu, quinoa of een combinatie van deze ingrediënten.

De **Familie** Smaakplanner



30-45 jaar



CONSUMENTEN TIP

Maak het extra lekker: top de wraps af met wat extra kaas en een lepel zure room of crème fraîche.

DIAMANTHAAS PEPERROOMSAUS



65-85 jaar

De **Traditionele**
Genieter



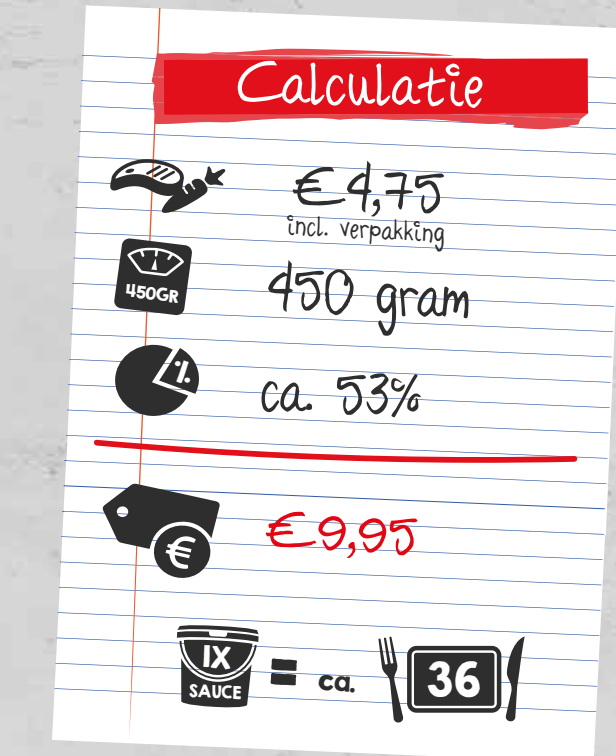
INGREDIËNTEN

- 1 kg Diamanthaas
- 500 gr Romanesco
- 500 gr Bospeen
- 20 gr Rozemarijn
- 600 gr PEPPERROOMSAUS CULINAIR AW10469-02
- 60 gr STEAKMIX SEASALT - AD03170-01
- 20 gr BOURGUIGNONNE MELANGE A473245-01
- 1,25 kg KRIELTJES IN BLIK - POTAT2702

BEREIDINGSWIJZE

STAP 1 Portioneer de Diamanthaas op juiste gewicht en strooi de STEAKMIX SEASALT er overheen en bak kort rondom aan in een pan of braadslee en leg hem in een oven van 90C° en breng naar een kerntemperatuur van 48C° en koel terug.

STAP 2 Maak de groenten schoon en snij in het gewenste formaat en blancheer kort in de combi steamer of in water met zout en koel terug. Spoel de KRIELTJES IN BLIK af onder koud water en laat goed uitlekken.



Bak de krieltjes en breng op smaak met de BOURGUIGNONNE MELANGE en koel terug.

STAP 3 Portioneer de krieltjes, groenten en diamanthaas in een maaltijdbakje, schep de PEPPERROOMSAUS CULINAIR erbij en garneer af met een (gebrand) takje rozemarijn.

DE MAALTIJD KAN WORDEN INGEVROREN IN DE VRIEZER BIJ -18°C. ❄

VARKENSHAAS CHAMPIGNON- ROOMSAUS

INGREDIËNTEN

- 1 kg Varkenshaasje (of kophaasje)
- 500 gr Sugar snaps
- 500 gr Rode punt paprika
- 20 gr Platte peterselie
- 5 gr Venne cress
- 600 gr CHAMPIGNONROOMSAUS AD13188-01
- 60 gr RUB ALLROUND MINDER ZOUT - AD01842-02
- 20 gr BOURGUIGNONNE MELANGE A473245-01
- 1,25 kg KRIELTJES IN BLIK - POTAT2702



65-85 jaar

De **Traditionele**
Genieter



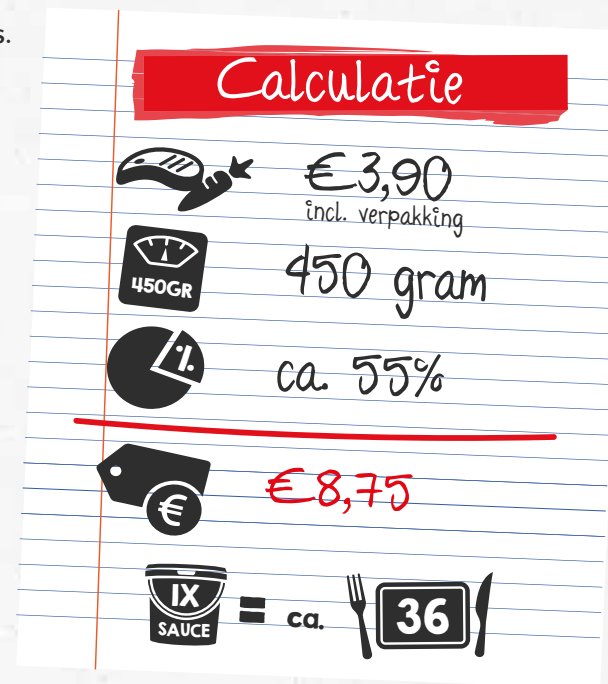
DE MAALTIJD KAN WORDEN INGEVROREN IN DE VRIEZER BIJ -18°C. ❄

BEREIDINGSWIJZE

STAP 1 Strooi de RUB ALLROUND MINDER ZOUT over de varkenshaas en bak rondom dicht en breng op temperatuur in een oven van 110C° tot een kerntemperatuur van 68C° en koel terug.

STAP 2 Spoel de KRIELTJES IN BLIK in koud water schoon en laat goed uitlekken en bak in een braadslee of oven en breng op smaak met de BOURGUIGNONNE MELANGE en koel terug. Maak de groenten schoon en snij in het gewenste formaat en bak en blancheer kort en koel terug

STAP 3 Portioneer de KRIELTJES IN BLIK, groenten en varkenshaas in een maaltijd bakje en schep de CHAMPIGNONROOMSAUS er overheen of eronder, garneer af met de peterselie en Venne cress.



STROGANOFF PASTA MET GERULD (HYBRIDE) GEHAKT



INGREDIËNTEN

- 1 kg HOH-gehakt (of runder, kip of hybride gehakt)
- 250 gr Mais
- 20 gr Peterselie
- 100 ml Zonnebloemolie
- 100 ml Water
- 1 kg STROGANOFFSAUS MET GROENTE AW13371-01
- 55 gr STROGANOFFMIX GV - AD01303-01
- 1 kg WOK PASTAMIX - JX05672
- 200 gr GEGAARDE UIEN - UNION1050-01
- 300 gr MEATPLUS MIX - AD07139-01

DE MAALTIJD KAN WORDEN INGEVROREN IN DE VRIEZER BIJ -18°C. ❄

30-55 jaar

De **Efficiente** Planner



BEREIDINGSWIJZE

STAP 1 Indien HOH-gehakt voeg dan 55 gram p/kg STROGANOFFMIX GV toe en bak dit los in een braadslee/pan/oven. Indien hybride, meng dan 300 gram MEATPLUS MIX met 600 ml water en 100 ml zonnenbloemolie, meng dit goed en voeg daar 1 kg gehaktvlees aan toe en kruid deze samen met 110 gram STROGANOFFMIX GV en 200 gram GEGAARDE UIEN voor een compleet hybride gehakt om te rullen. Bak dit los in een braadslee/pan/oven en voeg als laatste de Stroganoff saus toe en koel terug.

STAP 2 Giet 2 liter koud water op de pasta mix en laat 1 nacht in de koelkast staan en giet af.

STAP 3 Meng beide massa's met elkaar en portioneer in een maaltijdbakje. Brand de mais met een gasbrander en garneer af met de mais en peterselie.

TIP Strooi er wat geraspte (Manchego) kaas overheen.



BALI KETJAP WOK



INGREDIËNTEN

- 1 kg Kipfilet- of Kipdijblokjes
- 100 gr Groene asperge tips
- 1,25 kg Witte rijst
- 50 gr Koriander
- 1,25 kg BALI KETJAPSAUS MET GROENTE - AW13370-01
- 50 gr UIEN STUKJES (GEFRUIT) - 7048315
- 50 gr DRY GLAZE INDONESISCH - AD07441-01

BEREIDINGSWIJZE

STAP 1 Kruid de kipfilet- of kipdijblokjes met de DRY GLAZE INDONESISCH en gaar deze vooraf en koel terug. Of gebruik gegaarde plantbased stripes en kruid deze met DRY GLAZE INDONESISCH. Voeg de BALI KETJAPSAUS MET GROENTE toe aan kip/plantbased.

STAP 2 Kook de rijst in een ketel met water en zout of in de combi steamer op 100% stoom ongeveer 18 minuten en koel terug. Blancheer de asperges kort en koel terug.

STAP 3 Portioneer Bali Ketjap en de rijst in een maaltijdbakje en garneer af met groene asperges en koriander.

RECEPT INSPIRATIE

Voor een flexitariër gerecht vervang de kip door 700 gr gegaarde plantbased stripes. Vervang de witte rijst door de INDISCHE RIJST MIX - JX07124

25-55 jaar

De **Bewuste** Balanszoeker



DE MAALTIJD KAN WORDEN INGEVROREN IN DE VRIEZER BIJ -18°C. ❄

ARE YOU READY?



Ontvang elke 2 weken nieuwe
receptinspiratie en speciale acties!
meld u aan via deze QR-code!



@degensbv



@degens_tastemakers