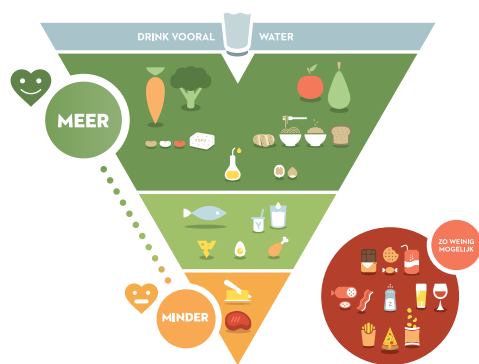


# TIPS OM EEN GEZOND WEEKMENU OP TE STELLEN

Er bestaat geen wondermethode om je maaltijden te plannen. Stem jouw aanpak af op je eigen voorkeuren en kookvaardigheden, planning en doelen. Laat je inspireren door onze tips.



## GEBRUIK ONZE RECEPTEN APP ZEKER GEZOND!

Vind inspiratie voor lekkere en gezonde recepten. Met de filter vind je snel vegetarische recepten of recepten met seizoensgroenten en -fruit. Plan je favoriete recepten meteen in met de handige weekmenu planner. Met één klik staan alle ingrediënten in je boodschappenlijst.

[zekergezond.be](https://www.zekergezond.be)

MEER INFO EN TIPS OP

[gezondleven.be](https://www.gezondleven.be)

## MAAK JE MENU OP EEN VAST MOMENT

Pen op een vast moment in de week neer wat je wanneer gaat eten. Leg jouw agenda samen met die van je huisgenoten en hou rekening met ieders plannen en voorkeuren. Wie eet wanneer (niet) mee? Wie kookt wanneer? Hoeveel tijd heb je om te koken en te eten? Denk ook aan etentjes buitenshuis of verzin ideeën voor lunchpakketten.

## PLAN ALLE EETMOMENTEN

Denk over alle eetmomenten na wanneer je je menu maakt: ontbijt, lunch, tussendoortjes, avondmaaltijd, eventueel een toetje, ... Zo vermijd je verrassingen. Lopen de meeste eetmomenten al goed? Plan dan alleen de maaltijden die stroever gaan.

## HOU VAST AAN JE EIGEN STIJL

Kies voor maaltijden die bij jou en je levensstijl passen. Vind je quinoa meer iets voor hippe vogels? Duik dan in de klassieke Vlaamse keuken en diep er de gezonde opties uit op.

## VARIEER!

Gezond eten eentonig? Dat denk je maar. De variaties zijn eindeloos. Wissel volkorenbrood en havermout af, kies telkens voor een andere groente- of fruitsoort, ruil je fruit eens in voor een potje yoghurt of een handvol ongezoeten noten. Eet de ene dag volkorenbrood en de andere volkorenwraps, gekookte aardappelen, puree of volkorenpasta. En combineer ze afwisselend met vis, vlees, ei, peulvruchten, andere vervangproducten, ...

## VOLG DE SEIZOENEN

Kies voor seizoensgerechten, bijvoorbeeld in de herfst en winter stamppot/hutsepot, ovenschotel, stoofpotje, soep. In de zomer smaakt rauwkost en koude salade beter. Eet groenten, fruit en vis zoveel mogelijk volgens het seizoen.

## VOER EEN RESTJESDAG IN

Barst je koelkast en je diepvries vaak van de restjes? Las dan een restjesdag in. Eet af en toe een restje van je avondeten als lunch. Of pimp het met een volkorenwrap, extra groenten, kruiden, ...

## GEEF JEZELF HOUVAST MET VASTE DAGEN

Hou je van structuur? Maak dan bijvoorbeeld van woensdag pastadag, donderdag veggiedag, vrijdag visdag, zondag restjesdag, ...

## HOU JEZELF ZOVEEL MOGELIJK AAN JE WEEKMENU

Wijk niet te veel af van je weekplanning. Maar laat jezelf ook niet tegenhouden om af en toe spontaan buitenshuis iets te gaan eten. Doe je dat vaak? Maak dan je menu en boodschappenlijstje voor maar drie of vier dagen per week.

## SNUFFEL NAAR NIEUWE RECEPTJES

Met de handen in het haar door gebrek aan inspiratie? Download onze recepten app Zeker Gezond en ontdek lekkere en gezonde recepten. Een nieuwkomer in het weekmenu brengt variatie en verrast vaak positief.

## PLAN 'PREPMOMENTEN' IN

Gaat het weekplannen je goed af? Stippel dan ook 'prepmomenten' uit voor je week. Bereid dan je maaltijden geheel of gedeeltelijk voor. Maak in het weekend bijvoorbeeld een grote pot soep of ratatouille. Bereid granola en fruitsla voor je ontbijt die week. Of snij op zondagavond al de wokgroenten die je op maandag zult gebruiken in je gerecht. Geef je gezonde voorbereidingen een slimme plaats. Plaats gesneden groenten bijvoorbeeld op ooghoogte in de koelkast, in een doorzichtig afgesloten potje.

Start je nog maar net met weekmenu's? Maak dan af en toe een dubbele portie klaar en vries de helft in. Zo zet je op dagen dat het snel moet gaan in een-twee-drie iets gezonds op tafel.

# GROENTEN EN FRUIT OP HET MENU?

GEBRUIK ONZE BESLISSINGSBOOM EN  
MAAK MILIEUVERANTWOORDE KEUZES

Groenten en fruit zijn gezond,  
maar kunnen een wisselende  
milieu-impact hebben. Onze  
beslissingsboom helpt je om te  
kiezen voor soorten met een  
beperkte impact op de planeet.



## ZUIDERSE/EXOTISCHE VRUCHTEN

Vruchten die in zuidelijke landen worden geteeld  
(zoals banaan, citroen, kiwi, mandarijn, mango,  
pompelmoes/grapefruit, sinaasappel) kun je ter  
afwisseling eten, bij voorkeur in de  
wintermaanden.

## IN SEIZOEN?

Gebruik hiervoor onze seizoenkalender



**JA**

**NEE**

Is dit een soort die lokaal geteeld werd?

**JA**

Kies bij voorkeur voor  
soorten die in Vlaanderen  
geteeld worden

**NEE**





Vermijd in dit geval vooral  
soorten die met het vliegtuig  
vervoerd worden

Geef de voorkeur aan soorten  
die wel in seizoen zijn en kies  
niet-seizoensgebonden soorten  
ter afwisseling



# HERFST WEEKKALENDER

MEER INFO EN TIPS OP  
[gezondleven.be](https://gezondleven.be)

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>ONTBIJT</b> 							
<b>LUNCH</b> 							
<b>AVONDMAAL</b> 							
<b>TUSSENDORTJES</b> 							

# SEPTEMBER

## SEIZOENSGROENTEN

Andijvie, artisjok, aubergine, augurk, bleekselderij, bloemkool, broccoli, chinese kool, courgette, groene selder, knolselder, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paddenstoelen, paprika, paksoi, pompoen, prei, prinsessenbonen, raap, raapstelen, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, snijbonen, spinazie, spitskool, spruiten, tomaten, tuinkers, uien, venkel, warmoes, waterkers, wittekool, wortelen, witloof

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** appels, bramen, druiven, frambozen, meloenen, nectarines, peren, perziken, pruimen

**TER AFWISSELING:** bananen, kiwi, mango, pompelmoes

# OKTOBER

## SEIZOENSGROENTEN

Andijvie, artisjok, augurk, bleekselderij, bloemkool, boerenkool, broccoli, chinese kool, courgette, groene selder, knolselder, koolraap, koolrabi, kropsla, paddenstoelen, paksoi, pastinaak, pompoen, prei, prinsessenbonen, raap, raapstelen, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, snijbonen, spinazie, spitskool, spruiten, tomaten, tuinkers, uien, veldsla, venkel, waterkers, witloof, wittekool, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** appels, bramen, druiven, frambozen, meloenen

**TER AFWISSELING:** bananen, kiwi, mandarijnen, mango, pompelmoes

# NOVEMBER

## SEIZOENSGROENTEN

Aardpeer, andijvie, bleekselderij, boerenkool, chinese kool, groene selder, knolselder, koolraap, koolrabi, paddenstoelen, paksoi, pastinaak, pompoen, prei, raap, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, sla, spinazie, spruiten, tuinkers, uien, veldsla, waterkers, witloof, wittekool, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

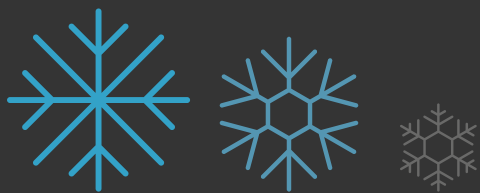
**VOORKEUR:** appels, druiven, peren

**TER AFWISSELING:** bananen, kiwi, mandarijnen, mango, pompelmoes, sinaasappelen







VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

# HERFST



# WINTER WEEKKALENDER

MEER INFO EN TIPS OP  
[gezondleven.be](https://gezondleven.be)

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>ONTBIJT</b> 							
<b>LUNCH</b> 							
<b>AVONDMAAL</b> 							
<b>TUSSENDOORTJES</b> 							

# DECEMBER

## SEIZOENSGROENTEN

Aardpeer, boerenkool, chinese kool, knolselder, koolraap, koolrabi, paddenstoelen, paksoi, pastinaak, prei, raap, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, sla, spruiten, tuinkers, uien, veldsla, waterkers, witloof, wittekool, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** appels, peren

**TER AFWISSELING:** bananen, mandarijnen, mango, pomelmoes, sinaasappelen

# JANUARI

## SEIZOENSGROENTEN

Aardpeer, boerenkool, chinese kool, knolselder, koolraap, paddenstoelen, pastinaak, prei, raap, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, sla, schorseneren, spruiten, tuinkers, uien, veldsla, waterkers, witloof, wittekool, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** appels, peren

**TER AFWISSELING:** bananen, mandarijnen, mango, pomelmoes, sinaasappelen

# FEBRUARI

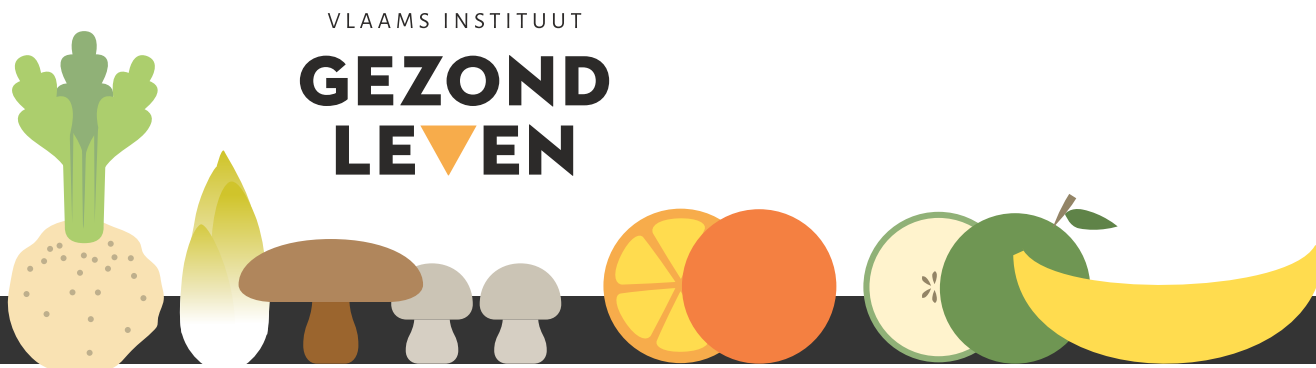
## SEIZOENSGROENTEN

Aardpeer, boerenkool, chinese kool, knolselder, koolraap, paddenstoelen, pastinaak, prei, raap, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, spruiten, sla, tuinkers, uien, veldsla, waterkers, witloof, wittekool

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** appels, peren

**TER AFWISSELING:** bananen, mandarijnen, mango, pomelmoes, sinaasappelen







VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

# WINTER



# LENTE WEEKKALENDER

MEER INFO EN TIPS OP  
[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>ONTBIJT</b> 							
<b>LUNCH</b> 							
<b>AVONDMAAL</b> 							
<b>TUSSENDOORTJES</b> 							

# MAART

## SEIZOENSGROENTEN

Chinese kool, knolselder, koolraap, paddenstoelen, pastinaak, prei, raap, radijs, rammenas, rode biet, rodekool, savooikool, schorseneren, spinazie, spruiten, sla, tomaten, tuinkers, uien, veldsla, waterkers, witloof, witte asperge, witte kool, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** appels, rabarber

**TER AFWISSELING:** mango, pomelmoes, sinaasappelen

# APRIL

## SEIZOENSGROENTEN

Andijvie, asperges, aubergine, bloemkool, knolselder, komkommer, paddenstoelen, paprika, prei, raap, raapstelen, radijs, rode biet, rode kool, spinazie, sla, tomaten, tuinkers, uien, waterkers, witloof, witte kool

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** rabarber

**TER AFWISSELING:** mango, pomelmoes, sinaasappelen

# MEI

## SEIZOENSGROENTEN

Andijvie, asperges, augurk, aubergine, bloemkool, groene selder, knolselder, komkommer, kropsla, paddenstoelen, paprika, prei, raap, raapstelen, radijs, sla, spinazie, spitskool, tomaten, tuinboon, tuinkers, uien, venkel, waterkers, wittekool, witloof, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** rabarber

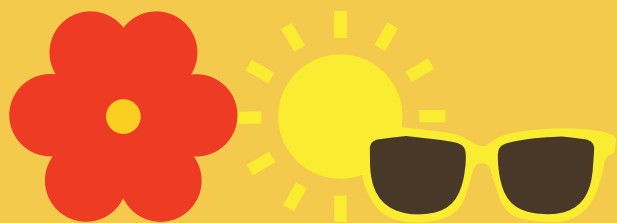
**TER AFWISSELING:** mango, pomelmoes, sinaasappelen



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**


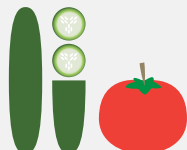


# LENTE





# ZOMER WEEKKALENDER

MEER INFO EN TIPS OP  
[gezondleven.be](https://gezondleven.be)

	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRIJDAG	ZATERDAG	ZONDAG
<b>ONTBIJT</b> 							
<b>LUNCH</b> 							
<b>AVONDMAAL</b> 							
<b>TUSSENDOORTJES</b> 							

# JUNI

## SEIZOENSGROENTEN

Andijvie, artisjok, asperges, aubergine, augurk, bloemkool, broccoli, courgette, doperwt, groene selder, koolrabi, komkommer, knolselder, kropsla, paddenstoelen, paksoi, paprika, prei, prinsessenbonen, raap, radijs, spinazie, spitskool, snijboon, tomaten, tuinboon, tuinkers, uien, venkel, waterkers, wittekool, warmoes, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** aardbeien, abrikozen, frambozen, kersen, kruisbessen, nectarines, perziken, rabarber, rode bessen, zwarte bessen

**TER AFWISSELING:** sinaasappelen

# JULI

## SEIZOENSGROENTEN

Andijvie, artisjok, aubergine, augurk, bleekselderij, bloemkool, broccoli, courgette, doperwt, groene selder, komkommer, knolselder, koolrabi, kropsla, paddenstoelen, paksoi, paprika, prinsessenbonen, prei, radijs, rammenas, snijbonen, spinazie, tomaten, tuinboon, tuinkers, uien, venkel, warmoes, waterkers, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** aardbeien, abrikozen, appelen, bramen, blauwe bessen, frambozen, kersen, kruisbessen, nectarines, perziken, rabarber, rode bessen, zwarte bessen

**TER AFWISSELING:** mango

# AUGUSTUS

## SEIZOENSGROENTEN

Andijvie, artisjok, aubergine, augurk, bleekselderij, bloemkool, broccoli, courgette, groene selder, groenlof, komkommer, koolrabi, kropsla, maïs, paddenstoelen, paprika, paksoi, prinsessenbonen, radijs, rammenas, rode biet, savooikool, snijbonen, spinazie, spitskool, tomaten, tuinboon, tuinkers, uien, venkel, warmoes, waterkers, wortelen

## SEIZOENSFRUIT

**VOORKEUR:** aardbeien, abrikozen, appelen, bramen, blauwe bessen, druiven, frambozen, kersen, kruisbessen, meloenen, nectarines, peren, perziken, pruimen, zwarte bessen

**TER AFWISSELING:** mango

VLAAMS INSTITUUT

**GEZOND  
LEVEN**



**ZOMER**