

# GEZONDE WEEKMENU'S MET OOG VOOR JE PORTEMONNEE



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

## WAAROM DEZE WEEKMENU'S?

De voedingsdriehoek vertelt je wat je het best eet. Maar hoe ga je nu aan de slag? Met het receptenplatform Zeker Gezond tover je de voedingsdriehoek op je bord.

Op [Zeker Gezond](#) en bijhorende app vind je heel wat gezonde, eenvoudige én lekkere recepten.

Kook jij met een beperkt budget? Dan kunnen volgende betaalbare seizoensgebonden weekmenu's je heel wat inspiratie geven voor gezonde en gevarieerde maaltijden.



## • WAT BETEKENEN DE OMGEKEERDE DRIHOEKJES BIJ ELK RECEPT?

Bij elk recept zie je een driehoek met daarin een icoontje. Dat geeft je info over de gezondheids-waarde van het gerecht. Bij de hoofdmaaltijden in deze menu's toont het gezondheidsicoon steeds de belangrijkste eiwitbron aan. Het icoon heeft ook een achtergrondkleur: die van de zone waar het voedingsmiddel zich in de voedingsdriehoek bevindt (blauw, donkergroen, lichtgroen of oranje). Het icoon kan ook een grijze achtergrondkleur hebben. Dat is zo als de eiwitbron of het hoofdingrediënt zich in de grijze zone van de voedingsdriehoek bevindt, als het gerecht gemixt of gezeefd wordt of als smaakmakers uit de rode zone in kleine hoeveelheden worden toegevoegd. Hierdoor wordt het gerecht iets minder gezond dan oorspronkelijk.

## • WIL JE RECEPTEN AFDrukKEN?

Via de website is het mogelijk om een recept af te drukken. Er is een printicoontje voorzien. Hoe werkt het? Open het recept dat je wilt afdrukken en klik op het printicoontje dat je terugvindt naast BEREIDING.

## • WIL JE HET AANTAL PERSONEN AANPASSEN?

De recepten geven standaard de benodigde ingrediënten weer voor 4 personen. Via de app en de website is het mogelijk om het aantal personen aan te passen. Hoe? Open het recept dat je klaar wilt maken. Onder INGREDIËNTEN staat 'aantal personen'. Klik op het minnetje (-) of op het plusje (+) om het aantal personen aan te passen. De benodigde ingrediënten passen zich dan automatisch mee aan.

## • BUDGETVRIENDELIJKE RECEPTEN

Gezond eten hoeft niet duur te zijn. De meerderheid van de recepten in deze weekmenu's zijn budgetvriendelijk. Dat betekent dat de hoofdmaaltijden maximaal €2 per persoon kosten. Op [zekergezond.be](#) herken je dit aan het euroteken bij de recepten. Nog meer budgetvriendelijke gerechten vind je door gebruik te maken van de filter op de website of in de app.

**op zoek naar meer inspiratie?**  
Neem [hier zeker een kijkje](#).





KLIK OP DE RECEPTEN  
EN ONTDEK HOE JE  
ZE THUIS KLAAR  
KAN MAKEN

# LENTE



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

**MAANDAG**



**SPINAZIE MET  
CHAMPIGNONS,  
NOTEN EN  
SPAGHETTI**

**DINSDAG**



**COUSCOUS MET  
GEKRUIDE  
WORTELTJES EN  
KABELJAUW**

**WOENSDAG**



**BLOEMKOOI-  
ROOSJES IN  
TOMATENSAUS,  
YARKENSREEPJES  
EN AARDAPPELEN**

**DONDERDAG**



**KIPCURRY MET  
RIJST EN EEN  
FRISSE  
KOOLSALADE**

**VRIJDAG**



**FRITTATA MET  
GROENTEN**

**ZATERDAG**

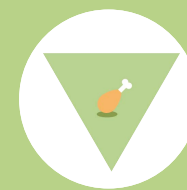
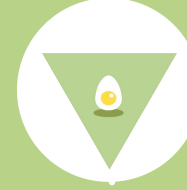
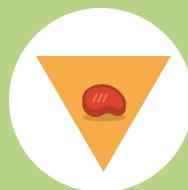


**RODE BIET MET  
AARDAPPELEN,  
APPELSIEN EN  
KALKOEN**

**ZONDAG**



**GEHAKTBALLETJES  
OP SPAANSE  
WIJZE**



**GEEN  
GEMBERPOEDER?**

Gebruik gerust een  
stukje gember van  
het gerecht voor  
donderdag.



Je kan in dit  
gerecht heel wat  
groenten  
verwerken, ideaal  
voor restjes  
champignon,  
spinazie, lente-ui...

KLIK OP DE RECEPTEN  
EN ONTDEK HOE JE  
ZE THUIS KLAAR  
KAN MAKEN

# ZOMER



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

MAANDAG



**GEBAKKEN VISFILET  
MET WORTELPUREE**

DINSDAG



**KIP MET COURGETTE  
EN PLATBROOD**

WOENSDAG



**MIE MET  
YARKENSREEPJES,  
BROCCOLI EN  
PINDA'S**

DONDERDAG



**AARDAPPELOMELET  
MET COURGETTE**

VRIJDAG



**MACARONI MET  
GROENTEN EN  
NOTEN**

ZATERDAG

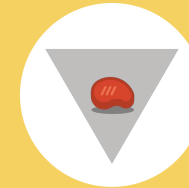
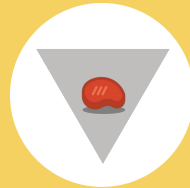
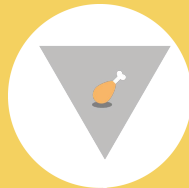


**MAROKKAANSE  
GEHAKTKOEKJES**

ZONDAG



**WOKSCHOTEL  
MET VISFILET**



Zelf flatbread maken is helemaal niet moeilijk maar je kan er natuurlijk ook voor kiezen om kant-en-klare volkoren wraps, naan of flatbread te gebruiken



Ook in dit recept kan je heel wat groenterestjes verwerken, ideaal op het einde van de week!



KLIK OP DE RECEPTEN  
EN ONTDEK HOE JE  
ZE THUIS KLAAR  
KAN MAKEN

# HERFST



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

MAANDAG



**BLOEMKOOI IN  
UIENSAUS MET  
AARDAPPELEN EN  
RUNDSBURGERS**

DINSDAG



**TAGLIATELLE MET  
VIS EN SNIJBONEN  
IN ROOMSAUSJE**

WOENSDAG



**WOK MET RIJST,  
PAKSOI EN TOFU**

DONDERDAG



**KALKOENFILET  
MET GEBAKKEN  
AUBERGINE EN  
COURGETTE**

VRIJDAG



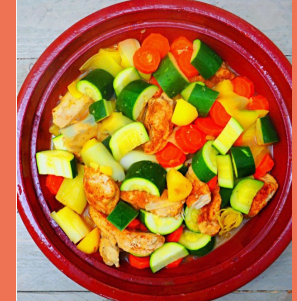
**CHILI CON CARNE**

ZATERDAG

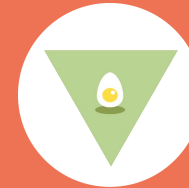
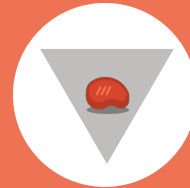


**BROCCOLI PIZZA**

ZONDAG



**KIP, GROENTJES EN  
AARDAPPELEN  
IN DE TAJINE**



Van de overschot courgette kan je deze lekkere soep maken.

Je kan deze chili con carne eten met rijst, wraps, aardappelen of pasta. Kies waar jij zin in hebt!

**HEB JE GEEN TAJINE?**  
Geen zorgen! Een gewone pan met deksel kan je hier zeker ook voor gebruiken.

KLIK OP DE RECEPTEN  
EN ONTDEK HOE JE  
ZE THUIS KLAAR  
KAN MAKEN

# WINTER



VLAAMS INSTITUUT  
**GEZOND  
LEVEN**

MAANDAG



**AARDAPPELPUREE  
MET GEPANEERDE  
VIS EN EEN FRIS  
WORTELSLAATJE**

DINSDAG



**MAALTIJDSOEP  
MET KIP EN PASTA**

WOENSDAG



**YARKENSKOTELET  
OP NORMANDISCHE  
WIJZE MET SPRUITJES**

DONDERDAG



**EITJES MET PUREE  
EN DOPERWTJES**

VRIJDAG



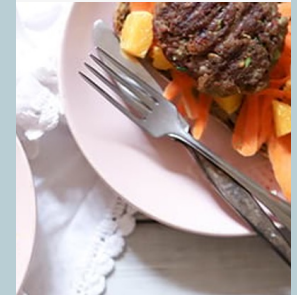
**BROODPIZZA MET  
CHAMPIGNON, PREI  
EN SARDIENTJES**

ZATERDAG

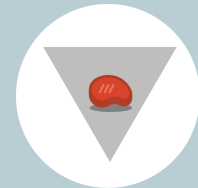
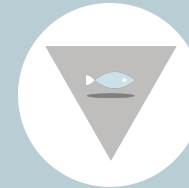
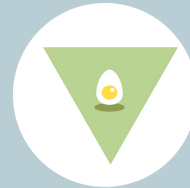


**PITTIGE STOEMP  
MET RODE BIET EN  
TOFU**

ZONDAG



**HAMBURGER OP  
Z'N ITALIAANS**



Van de  
overschot  
doperwten kan  
je deze lekkere  
lunch maken.