

GEZONDE WEEKMENU'S

VOOR WANNEER JE KOOKT VOOR 1 PERSOON



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 regelmatig **voor één persoon**? Dan kunnen volgende seizoensgebonden weekmenu's je heel wat inspiratie geven voor gezonde en gevarieerde maaltijden.



• WAT BETEKENEN DE OMGEKEERDE DRIEHOEKJES 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 [Zeker Gezond](#) 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. Bij de berekening van de maaltijden werd geen rekening gehouden met benodigd materiaal en eventuele andere kosten.

OP ZOEK NAAR MEER INSPIRATIE?

Neem [hier zeker een kijkje](#).



LENTE



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

MAANDAG



**AARDAPPEL-
OMELET
MET COURGETTE**

DINSDAG



**BLOEMKOOL-
SCHOTEL**

WOENSDAG



**PASTA MET
GROENTEN EN
NOTEN**

DONDERDAG



**FRISSE WRAP
MET KIP**

VRIJDAG



**KOOLVIS MET
PASTA, PAPRIKA EN
TOMATENBLOKJES**

ZATERDAG

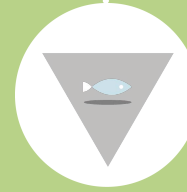


**CHILI SIN
CARNE**

ZONDAG



**KALKOEN-
ROLLADE
IN HET GROEN**



**OVERSCHOTJE
BLOEMKOOL?**

Maak deze spread.
Heerlijk op de
boterham!

**NOG PREI EN
PAPRIKA IN DE
KOELKAST LIGGEN?**

Dan kan je die
verwerken in
deze lunch.

De guacamole
en wraps van het
gerecht van
donderdag gaan
ook heel goed
samen bij deze
chili.

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

ZOMER



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**STOFPOT
OP SPAANSE
WIJZE**

DINSDAG



**KLEURRIJKE
ZOMERSALADE**

WOENSDAG



**VLEESBROCHETTE
MET EEN SALADE
VAN AARDAPPELEN
EN RADIJZEN**

DONDERDAG



**COURGETTEROL-
LETJES MET
RICOTTA EN
SPINAZIE**

VRIJDAG



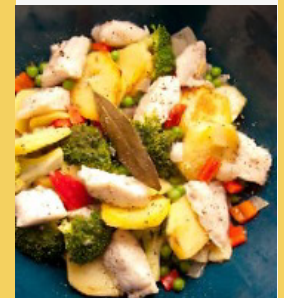
**MACARONI
MET GROENTEN
EN NOTEN**

ZATERDAG

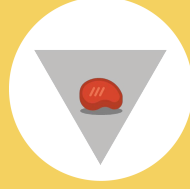


**KIP MET
COURGETTE,
MANGO EN TAHIN-
DRESSING**

ZONDAG



**WOKSCHOTEL
MET VISFILET**



Restjes ricotta van dinsdag kan je in dit gerecht gebruiken



Heb je mango, courgette en spinazie over van dinsdag en donderdag? Die kan je gemakkelijk verwerken in dit recept.



**OVERSCHOTJE
BROCCOLI?**
Die kan je verwerken in deze spread.

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

HERFST



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**SPINAZIE MET
CHAMPIGNONS,
NOTEN EN
SPAGHETTI**

DINSDAG



**PARELHOENFILET
MET
PADDENSTOELEN**

WOENSDAG



**CURRYNOEDELS
MET VIS EN
GROENTEN**

DONDERDAG



**GEHAKTBALLETJES
OP SPAANSE WIJZE**

VRIJDAG



**KANEEL-KIP MET
ZOETE AARDAPPEL
EN GEGRILDE**

ZATERDAG

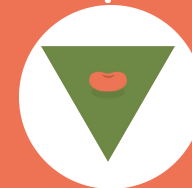


TEX-MEX WRAPS

ZONDAG



**OVENSCHOTEL
MET COURGETTE,
AUBERGINE,
TOMAAT EN
MOZZARELLA**

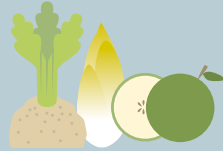


Je kan voor dit
recept ook gebruik
maken van
diepvriesspinazie
zonder toevoeging
van room.

In dit gerecht kan
je restjes courgette,
aubergine en tomaat
verwerken van de
recepten van
afgelopen week.

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

WINTER



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**WINTEROVEN-
SCHOTEL MET LE
PUY-LINZEN**

DINSDAG



**VARKENSREEPJES
MET WINTER-
GROENTEN IN DE
OVEN**

WOENSDAG



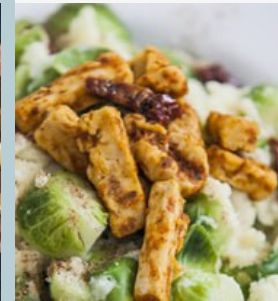
**MEXICAANSE
WRAP**

DONDERDAG



**MAROKKAANSE
STOOFSCHOTEL
MET PASTINAAK**

VRIJDAG



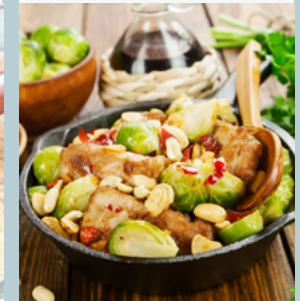
**STAMPPOT
MET SPRUITJES EN
VLEESREEPJES**

ZATERDAG

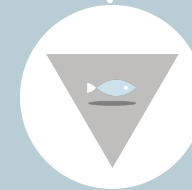
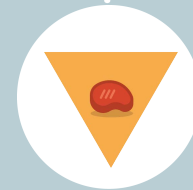
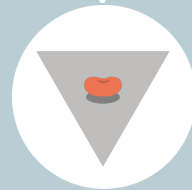


**COUSCOUS MET
TUNESISCH
GEKRUIDE
WORTELTJES EN
KABELJAUW**

ZONDAG



**HUTSEPOT
MET KIP**



**RAPEN OP
OVERSCHOT?**

Die kan je verwerken
in deze winterse
soep.