

GEZONDE WEEKMENU'S VOOR DE JONGSTE LEKKERBEKJES



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 jonge kinderen? Dan kunnen volgende seizoensgebonden weekmenu's je heel wat inspiratie geven voor kidsproof 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 hoofdingredi-ënt 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 hoevee- liden 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 ingre- diënten 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 perso- nen'. 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 ni t duur te zijn. De meerder- heid van de recepten in deze weekmenu's zijn bud- getvriendelijk. Dat betekent dat de hoofdmaaltijden maximaal €2 per persoon kosten. Op [zekergezond.be](#) herken je dit aan het eurote- ken bij de recepten. Nog meer budgetvriendelijke gerechten vind je door gebruik te maken van de fil er 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



LASAGNE

DINSDAG



**PITTIGE
KIPBURGER MET
ZELFGEMAAKTE
MANGOCHUTNEY
EN YOGHURTSAUS**

WOENSDAG



**HETE BLIKSEM
MET SPINAZIE EN
TOFU**

DONDERDAG



**BURRITOS
MEXICANOS**

VRIJDAG



**KLEURRIJK
GROENTEPALET
MET KIP EN
RIJST**

ZATERDAG

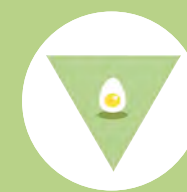
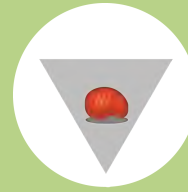
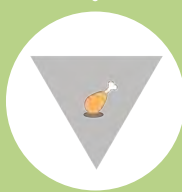


**FRITTATA MET
GROENTEN**

ZONDAG



**WOKSCHOTEL
MET VISFILET**



De bijhorende yoghurt-saus maak je zelf zo pittig als je wilt. Voeg beetje bij beetje de ingrediënten toe tot je komt tot een saus naar jouw smaak.



Gebruik in plaats van een kruidenmix gerust kruiden die je zelf al hebt staan zoals paprikapoeder, komijn, oregano, chilipoeder...



Laat kinderen helpen bij de voorbereidingen. Sinaasappels persen, de boontjes snijden of basilicum wassen. Zo zullen ze gemotiveerder zijn om het gerecht te proeven.



Je kunt in deze frittata zo ongeveer alle groenten restjes verwerken: spinazie, paprika, peultjes...

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

ZOMER



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**GEBAKKEN
SCAMPI'S MET
APPELTJES IN
CURRYSAUS**

DINSDAG



**COURGETTE-
PASTA**

WOENSDAG



**NOEDELS MET
KIP EN
GROENTEN**

DONDERDAG



**GEBAKKEN
RIJST MET EI,
BROCCOLI EN
CHAMPIGNONS**

VRIJDAG



**PANNENKOEKEN
OP
MEDITERRAANSE
WIJZE**

ZATERDAG



**PUREE MET
GEHAKTBALLETJES,
WORTELS EN
PEULTJES**

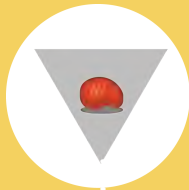
ZONDAG



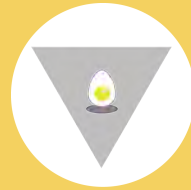
**BOWL MET
KIP**



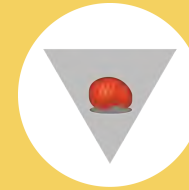
Betrek kinderen bij het koken: laat bijvoorbeeld ze bijvoorbeeld helpen bij het wassen, schillen en snijden van de appel en de paprika's. En laat ze gerust al eens proeven van een stukje appel of paprika.



Weet je nog niet of courgettepasta in smaak zal vallen? Vervang dan een deeltje door volkoren spaghetti. Leg aan de kinderen uit wat courgetteslierten zijn en hoe het zal smaken. Het lijkt op traditionele spaghetti: de saus is hetzelfde maar de slierten zijn gemaakt van courgette.



Kinderen zijn sneller bereid om te proeven van iets dat ze zelf geteeld hebben. Enkele grote bloempotten zijn al genoeg om kerstomaatjes te kweken. Snoep ze samen lekker op of verwerk ze in deze heerlijke pannenkoeken.



Met poké bowls kan je heel wat richtingen uit, laat de kinderen kiezen welke groenten ze graag toevoegen aan hun eigen bowl.

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

HERFST



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**BLOEMKOOI-
STAMPPOT MET
BALLETJES**

DINSDAG



**FRITTATA MET
UIEN EN
GEITENKAAS**

WOENSDAG



**GEWOKTE
OESTERZWAMM
EN MET KIP EN
PREI**

DONDERDAG



**COTTAGE PIE
MET VULLENDE
LINZEN**

VRIJDAG



**VEGETARISCH
GEVULDE
COURGETTE**

ZATERDAG



**SPINAZIEPUREE
MET
ZELFGEMAAKTE
FISHSTICKS**

ZONDAG



**SPAGHETTI
POMPOEN**



Geitenkaas proeven lijkt vanzelfsprekend, maar is voor kinderen misschien wel een grote stap. Pas na gemiddeld 8 keer proeven, herkennen en kunnen ze een nieuwe smaak waarderen. Bied het dus meerdere keren aan voor je besluit dat je kind het niet lust.



Serveer dit gerecht met wat volkoren pasta zoals bijvoorbeeld penne of spirelli

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

WINTER



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**SPAGHETTI MET
GEHAKT EN
TOMATENSAUS**

DINSDAG



**LAAGJES
OVENSCHOTEL
MET POMPOEN,
KIP EN PUREE**

WOENSDAG



**PASTA MET
ROMIGE
PREISAUUS EN
GRIJZE
GARNALEN**

DONDERDAG



**STOEMP MET
GROENE KOOL EN
TOFU**

VRIJDAG



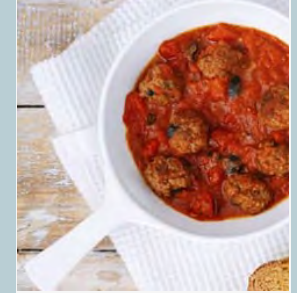
**PUREE MET EEN
EITJE EN
DOPERWTJES**

ZATERDAG

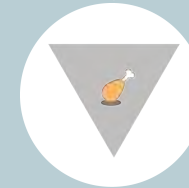
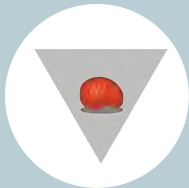


**TURKS BROOD MET
KIPPENBROCHETTE
EN EEN FRISSE
SALADE VAN KOOL
EN WORTEL**

ZONDAG



**GEHAKT-
BALLETTJES OP
SPAANSE WIJZE**



Kinderen leren veel door te imiteren. Ze zien wat en hoe jij eet, ze zien dat je van eten geniet, dat je nieuwe dingen proeft,... Geniet dus zeker samen van deze heerlijke ovenschotel met pompoen.



Is je kind geen fan van olijven? Beperk dan de hoeveelheid olijven die je gebruikt maar laat ze niet uit de maaltijd. Proeven hoort erbij, ook al is het maar 1 (stukje) olijf.