

GEZONDE WEEKMENU'S VOOR JONGEREN



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.

Ben je zelf **adolescent of kook je regelmatig voor jongeren**? 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?

Kook je voor jezelf of komen er ook vrienden op bezoek? Dan kan je het aantal personen makkelijk aanpassen. De recepten geven standaard de benodigde ingrediënten weer voor 4 personen. Maar door onder INGREDIËNTEN het 'aantal personen' aan te passen door op het minnetje (-) of op het plusje (+) te klikken, kan je het aantal aanpassen. 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](#).



LENTE



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

MAANDAG



PITTIGE WRAPS

DINSDAG



SLOPPY JOES

WOENSDAG



GEWOKTE
OESTERZWAMMEN
MET KIP EN PREI

DONDERDAG



TORTILLA MET
KOMKOMMER-
SALADE

VRIJDAG



SPINAZIEPUREE
MET ZELF-
GEMAAKTE FISHS-
TICKS

ZATERDAG

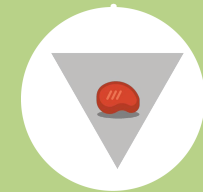
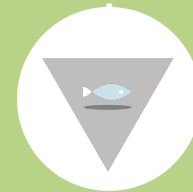
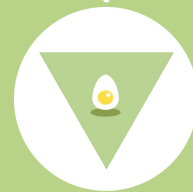
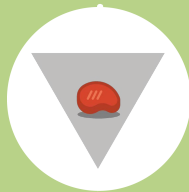


NOEDEL MET KIP
EN GROENTEN

ZONDAG



HAMBURGER MET
GROENTEFRIETJES
EN YOGHURTSAUS



**WRAPS OP
OVERSCHOT?**

Ideaal als lunch!
Bijvoorbeeld in dit
[recept](#).



Maak meteen een
dubbele portie
komkommersalade,
zo bespaar je tijd
bij het recept van
donderdag

**VRIJDAG,
VRIJDAG!**

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

ZOMER



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**PASTA VAN
COURGETTE MET
PESTO**

DINSDAG



**TACO'S MET
SALSA**

WOENSDAG



KIPPENRISOTTO

DONDERDAG



**PASTA MET
GROENTEN EN
NOTEN**

VRIJDAG



**SCAMPI IN CURRY-
SAUS MADRAS**

ZATERDAG



**HAMBURGER MET
YOGHURTDIP**

ZONDAG



**KIP, GROENTJES EN
AARDAPPELEN IN
TAJINE**



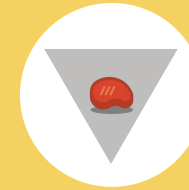
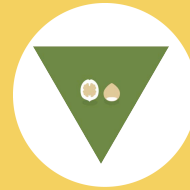
Courgetteslierten
kan je zelf maken
maar vind je ook
terug in de koeling
van sommige
supermarkten.



**KIDNEYBONEN OP
OVERSCHOT?**
Verwerk ze gerust in
deze lunch.



**CHAMPIGNONS OP
OVERSCHOT?**
Verwerk ze in een
omelet als lunch.



Heb je geen tajine?
Geen zorgen!
Een gewone pan met
deksel kan hier ook
zeker voor dienen.

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

HERFST



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



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

DINSDAG



**MEXICAANSE
BLOEMKOOIJST**

WOENSDAG



**VEGGIELASAGNE
MET GEGRILDE
GROENTEN EN
RICOTTA**

DONDERDAG



**KIPSPIESJES MET
COUSCOUS**

VRIJDAG



**PUREE MET
ZALM EN PREI**

ZATERDAG

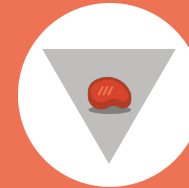


**GEHAKTBALLETJES
OP SPAANSE WIJZE**

ZONDAG



VEGGIE BOWL



Heb je geen blender?
Bloemkoolrijst kan je
vaak ook kant-en-klaar
vinden in de super-
markt.

**WORTEL, TOMAATJES
OF PREI OVER VAN DE
ANDERE RECEPTEN?**

Pokébowls als deze
zijn handig om restjes
groenten in te
verwerken!

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

WINTER



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**MEXICAANSE
WRAP**

DINSDAG



**SCHAAPHERDER-
PASTEI**

WOENSDAG



**SPAGHETTI MET
TOFU DOPERWTJES
EN CHAMPIGNONS**

DONDERDAG



**HUTSEPOT
MET KIP**

VRIJDAG



**PASTA MET ROMIGE
PREISAUS EN
GRIJZE GARNALEN**

ZATERDAG

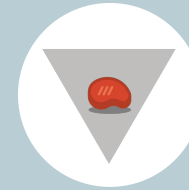
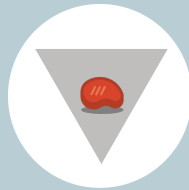


**BOERENKOOL
OVENSCHOTEL**

ZONDAG



GROENTELASAGNE



De winter vraagt om
ovenshotels. Zoals
deze Britse Shepherd's
pie, mmh!

Voeg gerust andere
seizoensgroenten
toe aan deze lekker
romige pasta.

Serveer met volkoren
brood of voeg bij de
bereiding een laag
volkoren lasagnebladen
toe.