

GEZONDE WEEKMENU'S IN TRADITIONELE STIJL



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.

Heb jij eerder een voorkeur voor traditionele Belgische kost? 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 [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



**EENPANSGERECHT
MET VISFILET**

DINSDAG



**PASTA MET
GROENTEN EN
NOTEN**

WOENSDAG



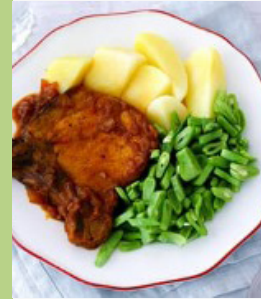
**HETE BLIKSEM
MET RODE KOOL**

DONDERDAG



**GEBAKKEN
PANGASIUS MET
PUREE VAN
WORTEL**

VRIJDAG



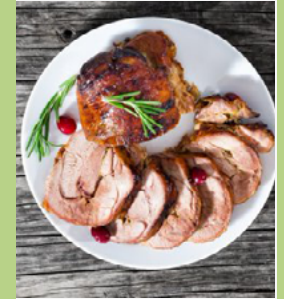
**VARKENSKOTELET
MET SNIJBONEN
EN RODE
UIENSAUS**

ZATERDAG

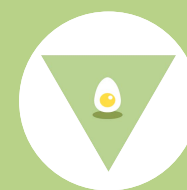
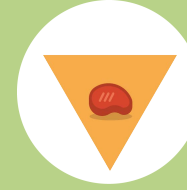
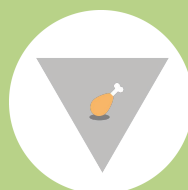


**PUREE MET
DOPERWTJES EN
EEN EITJE**

ZONDAG



**KALKOEN-
ROLLADE
IN HET GROEN**



**GEEN FAN VAN
NOTEN?**

Vervang ze door vis,
vlees of een vegeta-
risch alternatief
zoals tofu.

**RESTJES
WORTEL?**

Je kan ze verwerken
in deze wortelsoep.

ZOMER



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

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

MAANDAG



**GROENTESCHOTEL
MET KIP EN
KRIELTJES**

DINSDAG



**STOOFPOTJE OP
SPAANSE WIJZE**

WOENSDAG



**PUREE MET
ZALM EN PREI**

DONDERDAG



**RODE BIET OP Z'N
OOSTERS MET
AARDAPPELEN EN
KALKOEN**

VRIJDAG



**SPAANSE
TORTILLA MET
LENTE-UITJES**

ZATERDAG

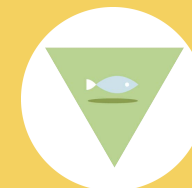
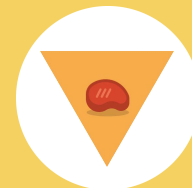


**VARKENSLAPJE
GEVULD MET
APPEL**

ZONDAG



**MOSELLEN
NATUUR MET
YOGHURTSAUSJE**



**COURGETTE OVER
VAN DIT RECEPT?**

Verwerk ze gerust
in deze heerlijke
courgettesoep.

In deze tortilla
kan je heel wat
restjes groenten
kwijt, voeg gerust
toe wat je nog in de
koelkast hebt liggen.

HERFST



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

MAANDAG



**RAAPJESPUREE
MET KABELJAUW-
HAASJE**

DINSDAG



**GEHAKTBALLETJES
OP SPAANSE WIJZE**

WOENSDAG



**KALCOEN
OVERGOTEN MET
ITALIAANSE SAUS**

DONDERDAG



**GEGRILDE VIS MET
DOPERWTJES,
WORTELTJES EN
AARDAPPELPUREE**

VRIJDAG



**GROENTESOEP
MET BONEN**

ZATERDAG

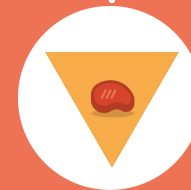
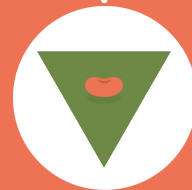


**VARKENSKOTELET
OP NORMANDISCHE
WIJZE MET
SPRUITJES**

ZONDAG



**STOFPOTJE
VAN KALCOEN,
CHAMPIGNONS
EN PAPRIKA**



💡
Een twist op balletjes
in tomatensaus
samen met een
verfrissende wortel-
salade, beide met
verassende
ingrediënten.

**WAT PAPRIKA
OVER?**

Je kan de restjes
verwerken in deze
paprikasoep.

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

WINTER



VLAAMS INSTITUUT
**GEZOND
LEVEN**

MAANDAG



**RODE KOOL MET
VEENBESSEN EN
VARKENSREEPJES**

DINSDAG



**PARELHOEN MET
PADDENSTOELN**

WOENSDAG



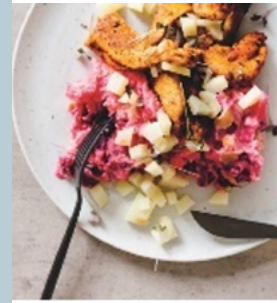
**OVENSCHOTEL
MET VIS EN
AARDAPPELEN**

DONDERDAG



**WINTEROVEN-
SCHOTEL**

VRIJDAG



**GEBAKKEN KIP MET
RODEBIETENPUREE
EN PETERSELIE-
WORTEL**

ZATERDAG



**GRATIN MET
SPINAZIE**

ZONDAG



**KALFSLAPJE MET
GEROOSTERDE
GROENTEN**



**NOG RODE KOOL
OVER?**

Maak er een frisse
salade, van voor bij de
lunch of een ander
gerecht deze week.



Van de overschot
pompoen kan je
deze lekkere
pompoensoep
maken.



Een heerlijk recept
met als basis
spinazie, ei en
hüttenkäse.

