

Zeker Gezond: hoe beoordelen we de recepten?

De voedingsdriehoek vormt de basis voor alle recepten van Zeker Gezond.

Gezondheidsinformatie bij elk recept

Bij elk recept zie je een omgekeerde driehoek met daarin een icoontje. Die geeft je info over de gezondheidswaarde van het gerecht. Bij hoofdgerechten (of warme maaltijden) tonen we in het gezondheidsicoon steeds de *belangrijkste eiwitbron* (peulvruchten, vis, vlees, ei, noten, vleesvervangers). Bij alle andere gerechten tonen we het *hoofdingrediënt* (meestal het grootste volume – dit kan ook de belangrijkste eiwitbron zijn).

Het icoon heeft een *achtergrondkleur*. Dat is de kleur 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 omdat het bepaalde bewerkingen onderging zoals mixen of het toevoegen van suiker, vet of zout. Hierdoor wordt het gerecht iets minder gezond dan oorspronkelijk.



Indien je recepten toevoegt aan je weekmenu geven de gezondheidsiconen je een mooi overzicht van hoeveel keer er vlees, vis, peulvruchten, een vleesvervanger, ei of een andere eiwitbron op je menu staat en of het gaat om een voorkeursproduct of om een product uit de grijze zone. Zo zie je meteen of er variatie in je weekmenu zit!

Criteria voor de recepten

Alle recepten in de app voldoen aan onderstaande gezondheidscriteria, opgesteld door de voedingsexperten van Gezond Leven.

Basiscriteria

1. Voor **graanproducten** (brood, deegwaren, rijst ...) wordt steeds de **volkoren** variant gebruikt.
2. **Bereidingsvetten** zijn altijd **rijk aan onverzadigde vetzuren** (bv. olijfolie, zachte of vloeibare margarine).
3. **Toegevoegd zout wordt weggelaten** als ingrediënt. We eten over het algemeen al meer dan voldoende zout. Het toevoegen van extra zout aan de voeding is met andere woorden overbodig. Voor bepaalde zoute smaakmakers en gerechten maken we een uitzondering (zie verder).

Smaakmakers

Bepaalde smaakmakers uit de rode zone van de voedingsdriehoek laten we toe als het recept ze in beperkte mate gebruikt: max. 1 eetlepel zoute smaakmakers (bv. bouillon, sojasaus) en max. 1 eetlepel zoete smaakmakers (bv. suiker, honing) per persoon. Enkele recepten gebruiken een kleine hoeveelheid alcohol (bv. witte wijn) als smaakmaker. Het icoon bij het recept krijgt in deze gevallen automatisch een grijze achtergrondkleur. Het recept bevat wel nog voldoende andere voorkeursproducten met een goede voedingswaarde.

Een uitzondering is soep. Indien het recept een bouillon(blokje) gebruikt, vermelden we om maximaal 1 blokje per liter te gebruiken. Het icoon behoudt dan een groene achtergrond.

Een uitzondering op de vermelding van toegevoegd zout is gemaakt voor de recepten van EVA vzw. Bij deze recepten staat 'zout (optioneel)', omdat zout een essentiële smaakmaker is in vegetarische en veganistische recepten en deze recepten niet veel andere smaakmakers gebruiken.

Bereidingswijzen

Bepaalde bereidingswijzen kunnen het gerecht iets minder gezond maken:

- Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer fruit gemixt en/of gezeefd wordt. Het gezondheidsicoon krijgt dan een grijze achtergrondkleur.
- Gefrituurde bereidingen zijn niet weerhouden.

Portiegroottes

Alle porties worden in *rauw* of *onbereid* gewicht uitgedrukt in gram of eetlepels per persoon (pp).

	Hoofdgerechten (warme maaltijden)	Alle andere gerechten
Vlees of vis	max. 130 g per persoon	
Bereidingsvet	max. 15 g per persoon	
Groenten	Minstens 100 g per persoon (bij voorkeur meer)	/
Aardappelen/puree Rijst Pasta Brood	<ul style="list-style-type: none">• Aardappelen/puree: 200g/250g per persoon• Zilvervliesrijst (ongekookt): 50-75g per persoon• Volkorenpasta (ongekookt): 55-85 g per persoon• Volkorenbrood: 2-4 sneetjes	<ul style="list-style-type: none">• Volkorenbrood: 2-4 sneetjes

Eieren	<ul style="list-style-type: none"> • Enige eiwitbron: max. 100 g per persoon • Samen met andere dierlijke eiwitbronnen: max. 130 g per persoon gecombineerd 	Max. 50 g per persoon
Kaas	<ul style="list-style-type: none"> • Enige eiwitbron: • Voorkeurproduct*: max. 100 g per persoon <ul style="list-style-type: none"> → Grijs zone: max. 60 g per persoon • Samen met andere dierlijke eiwitbronnen: • Voorkeurproduct*: max. 50 g per persoon <ul style="list-style-type: none"> → Grijs zone: max. 30 g per persoon 	<ul style="list-style-type: none"> • Voorkeurproduct*: max. 60 g per persoon <ul style="list-style-type: none"> → Grijs zone: max. 30 g per persoon
Melk(producten)	<ul style="list-style-type: none"> • Voorkeurproduct*: max. 125 g per persoon <ul style="list-style-type: none"> → Grijs zone: max. 50 g per persoon 	<ul style="list-style-type: none"> • Voorkeurproduct*: max. 200 g per persoon <ul style="list-style-type: none"> → Grijs zone: max. 100 g per persoon
Smaakmakers uit de rode zone	<ul style="list-style-type: none"> • Max. 1 el zoute smaakmakers per persoon (bv. bouillon, sojasaus) • Max. 1 el zoete smaakmakers per persoon (bv. suiker, honing) 	

* Voorkeurproduct binnen de voedingsdriehoek: zie <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>.

Aardappelen, rijst, pasta en brood

Aardappelen, rijst, pasta en brood zijn een bron van vezels en van koolhydraten. Aangezien volle granen een gunstige invloed hebben op de gezondheid, is er gekozen voor volkoren varianten. Koolhydraten zijn vooral een energiebron. De energiebehoefte is voor iedereen verschillend en hangt bijvoorbeeld af van je leeftijd, geslacht en hoe actief je bent. Er is hier gekozen voor een standaard portie voor een gemiddeld persoon met een matig tot actieve levensstijl. Heb je overgewicht of ben je heel sportief dan kan je behoefte lager of hoger zijn. Vraag eventueel raad bij een diëtiste voor persoonlijk advies.

Andere aandachtspunten

Duurzaamheid

Gezond en duurzaam eten gaan vaak hand in hand. Bij het volgen van deze recepten sla je dus twee vliegen in één klap. Hoe besteden we aandacht aan duurzaamheid bij de recepten?

- Ze bevatten overwegend ingrediënten van plantaardige oorsprong. Er zijn ook heel wat recepten die volledig vegetarisch of veganistisch zijn. Een meer plantaardige voeding komt overeen met een duurzamer voedingspatroon.
- In (hoofd)gerechten met vlees en vis is er gekozen voor een maximale portie van 130 g per persoon.
- Ieder recept is op basis van de gebruikte groente(n) en/of fruit gelabeld met het optimale seizoen. In de app kan je de gerechten filteren volgens seizoen.

Budgetvriendelijke recepten

Gezond eten hoeft niet duur te zijn. De budgetvriendelijke hoofdgerechten kosten maximaal € 2 per persoon en voor een budgetvriendelijke lunch betaal je maximaal € 1 per persoon. Budgetvriendelijk kan aangeduid worden in de filter.

Er werd geen rekening gehouden met benodigd materiaal en eventuele andere kosten.

Moeilijkheidsgraad

Voor het bepalen van de moeilijkheidsgraad is rekening gehouden met de bereidingstijd en met het aantal ingrediënten in het recept. Recepten die minder dan een kwartier bereidingstijd vragen en/of minder dan 5 ingrediënten (exclusief bereidingsvet en/of droge kruiden) bevatten, geven we de laagste moeilijkheidsgraad (1 blokje). Recepten die meer dan een half uur bereidingstijd vragen en meer dan 10 ingrediënten bevatten, geven we de hoogste moeilijkheidsgraad (3 blokjes). Alle recepten daartussen krijgen 2 blokjes.

Allergenen

Bij elk recept geven we de aanwezigheid van de volgende voedselallergenen weer: melk, ei, noten (inclusief pinda's), soja en vis (inclusief schaal- en schelpdieren). Ook geven we aan of bepaalde ingrediënten (sporen van) gluten bevatten.

Opgelet: in bepaalde samengestelde, kant-en-klare producten zoals margarine, bouillon(blokjes) of currypasta's kunnen ook bepaalde van deze allergenen aanwezig zijn, maar deze geven we niet aan. Check daarom altijd voor het gebruik de ingrediëntenlijst op het etiket van het voedingsmiddel.

Vragen bij deze info en criteria?

Neem contact op via zekergezond@gezondleven.be.