

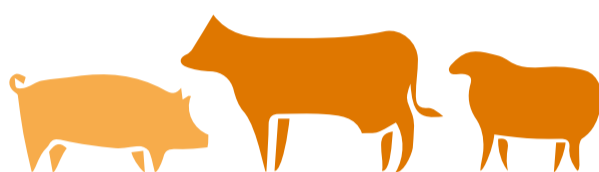
# VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

VERSCHIL TUSSEN ROOD  
VLEES, WIT VLEES, BEWERKT  
VLEES/CHARCUTERIE



**WIT  
VLEES**



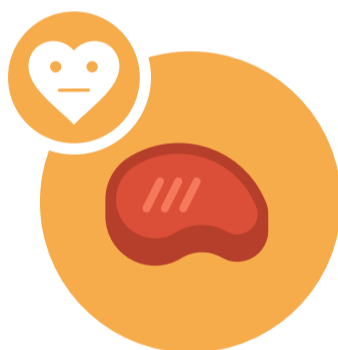
**ROOD  
VLEES**



**BEWERKT VLEES  
/CHARCUTERIE**



▶ **VERKIES  
WIT VLEES  
BOVEN  
ROOD VLEES** ▶



▶ **VERKIES  
VERS VLEES  
BOVEN  
BEWERKT  
VLEES** ▶



# VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

TE VEEL VLEES ETEN  
IS ONGUNSTIG VOOR  
DE GEZONDHEID EN HET MILIEU



**WIT VLEES**



**ROOD VLEES**



**BEWERKT VLEES  
/CHARCUTERIE**



**IMPACT OP  
GEZONDHEID**



NEUTRAAL/GEEN  
GEZONDHEIDSRISICO



MOGELIJK  
GEZONDHEIDSRISICO



BEWEZEN  
GEZONDHEIDSRISICO



**IMPACT OP  
MILIEU**



GROTE  
MILIEU-IMPACT

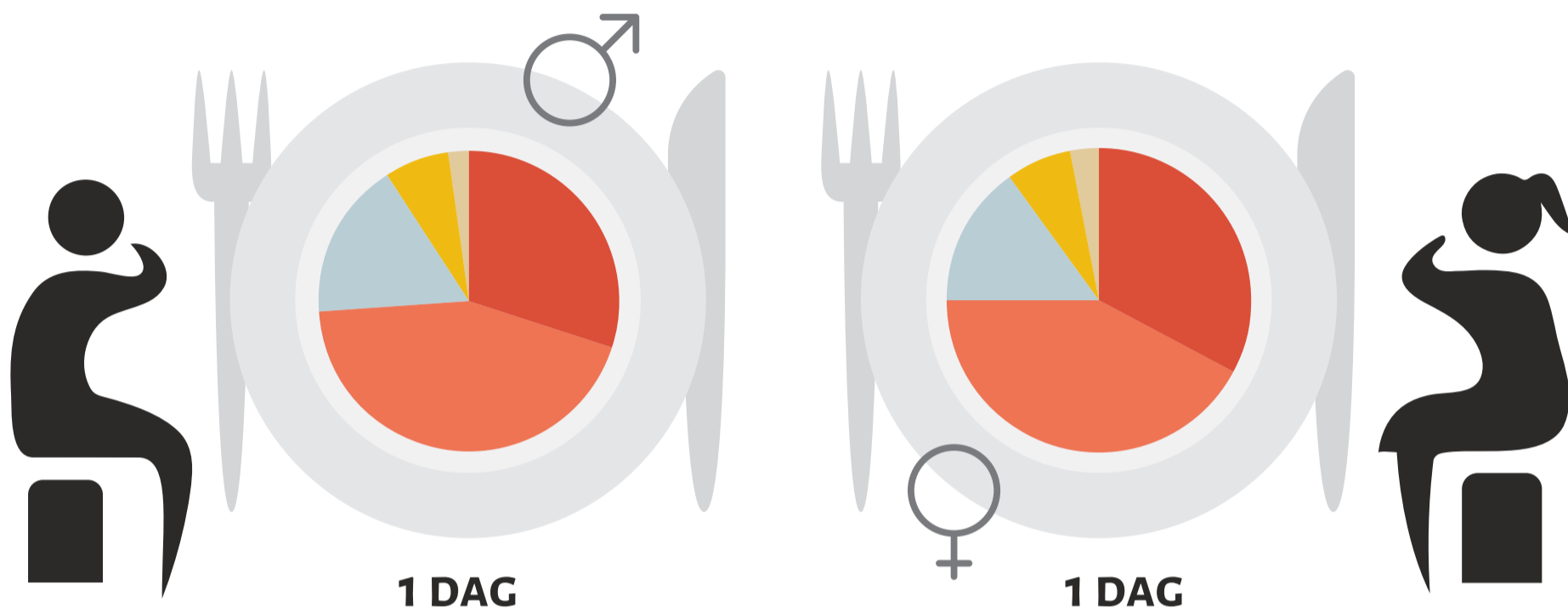


ZEER GROTE  
MILIEU-IMPACT  
VARKEN IS BETER DAN RUND EN LAM



(ZEER) GROTE  
MILIEU-IMPACT  
AFHANKELIJK VAN HET TYPE VLEES  
(WIT OF ROOD)

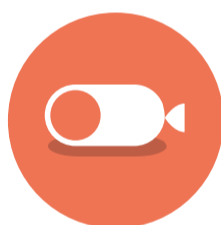
## WE ETEN TE VEEL VLEES



BRON:  
VOEDSELCONSUMPTIEPEILING,  
WIV,2017



**VERS VLEES**



**VLEESBEREIDINGEN**  
(= BEREIDE VLEESWAREN,  
WORST, GEHAKT, PENSEN, ENZ.)



**VIS, VISBEREIDINGEN,  
SCHAAL - EN  
SCHELPDIEREN**



**EIEREN**

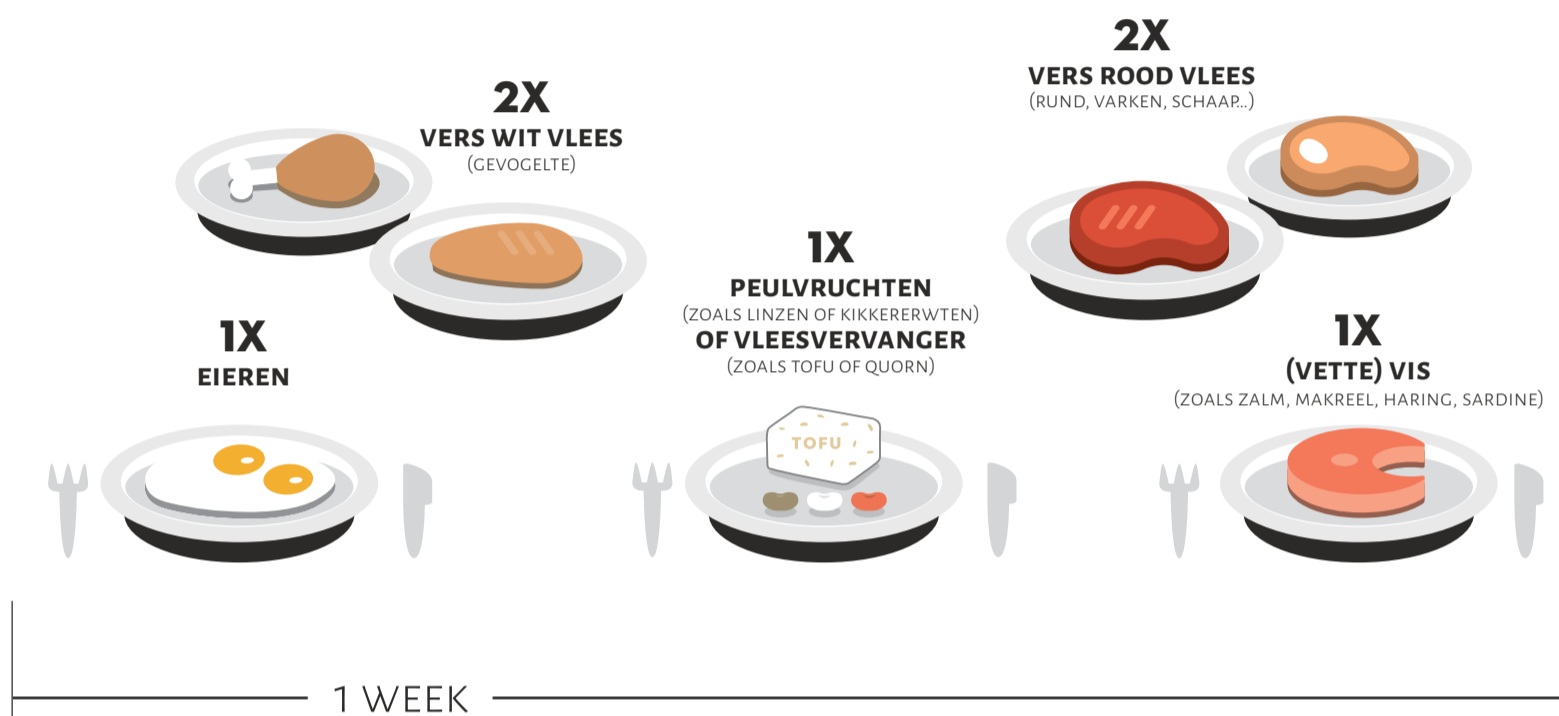


**PLANTAARDIGE  
VERVANGPRODUCTEN**  
PEULVRUCHTEN EN  
VEGETARISCHE PRODUCTEN  
(TOFU, QUORN, TEMPEH, SEITAN,...)

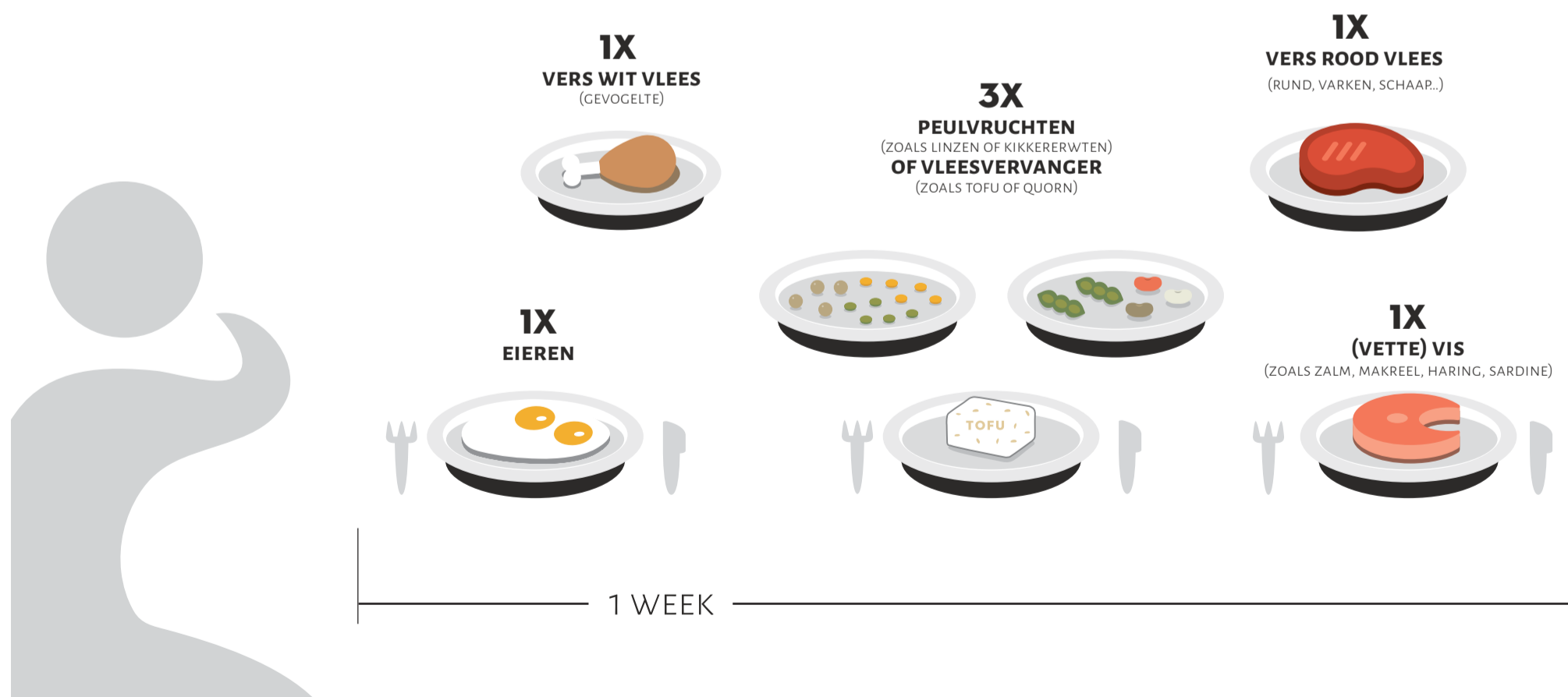
# VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

gezondleven.be

HOE VAAK VLEES OP HET MENU?  
BEGIN MET ÉÉN PLANTAARDIGE MAALTIJD...



EN BOUW STAPSGEWIJS OP NAAR HALFHALF!



## HOE VAAK VLEES OP HET MENU?

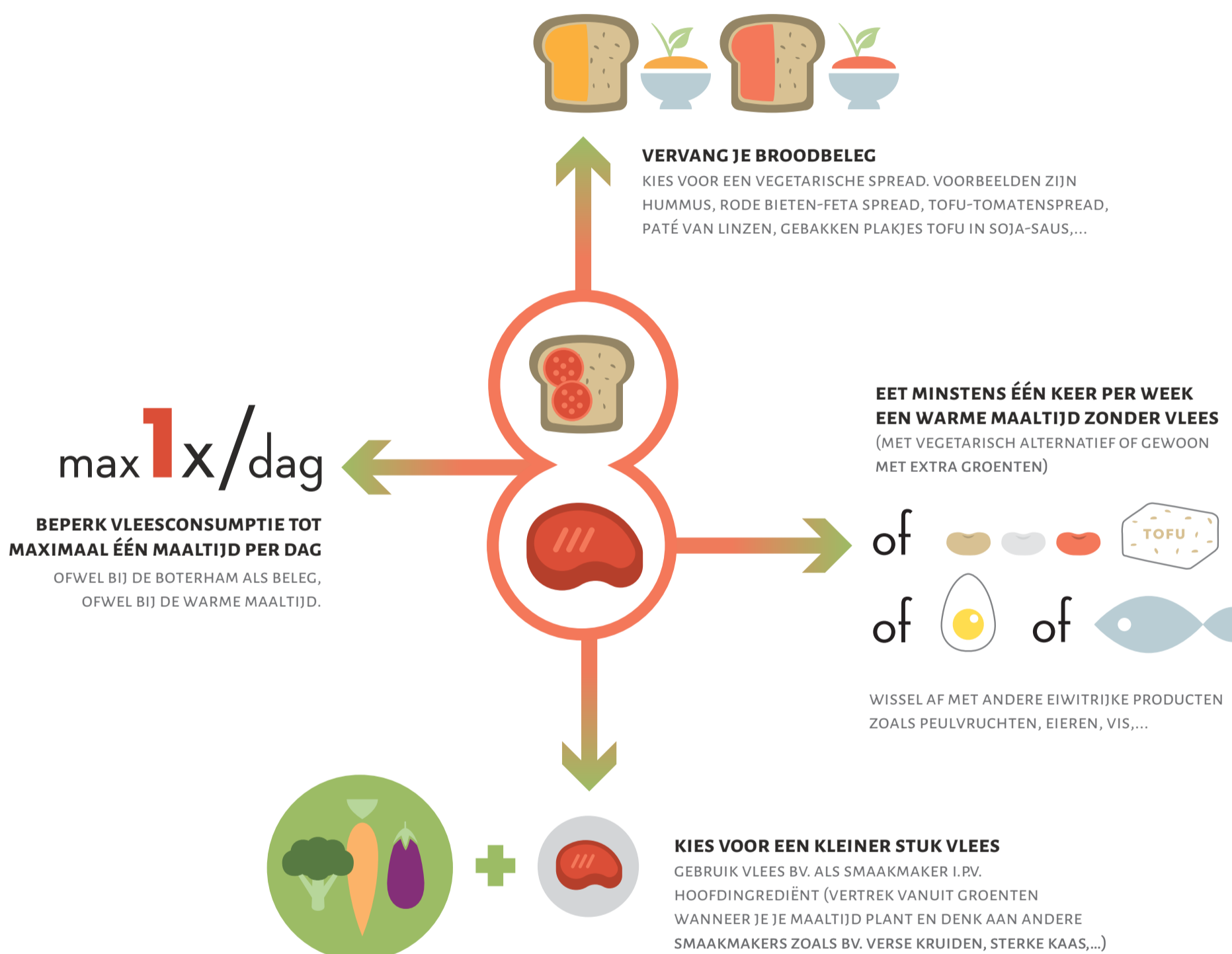
STREEF NAAR MEERDERE PLANTAARDIGE  
MAALTIJDEN\* IN DE WEEK

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

|           | 2x PLANTAARDIG  | 3x PLANTAARDIG  | 4x PLANTAARDIG  |
|-----------|---|---|---|
| MAANDAG   | BONENBURGER<br>MET MUNTDIP EN<br>GEROERBAKTE<br>SPINAZIE                      | BIEFSTUK MET EEN<br>FRISSE KRUIDIGE<br>TOMATENSALSA         | TOFU IN ZWARTE<br>BONENSAUS MET MIE                         |
| DINSDAG   | KIPPENRISOTTO    | GROENTECURRY<br>MET LINZEN EN<br>GEROOSTERDE<br>AMANDELEN  | RIJST MET KIPCURRY<br>EN GROENTEN                          |
| WOENSDAG  | KALFSLAPJE MET<br>GEROOSTERDE<br>GROENTEN                                    | TORTILLA MET<br>KOMKOMMERSALADE                            | OVENSCHOTEL<br>MET LINZEN                                  |
| DONDERDAG | PENNE MET TOMAAT,<br>CHAMPIGNONS EN<br>QUORNGEHAKT                           | PASTA MET<br>COURGETTE,<br>PAPRIKA EN VIS                  | VARKENSKOTELET MET<br>AARDAPPELEN EN EEN<br>FRISSE SALADE  |
| VRIJDAG   | VIS MET KERVELPESTO    | TEX-MEX WRAPS    | KRUIDIGE TEMPÉ<br>MET VENKEL EN PUREE<br>VAN AARDAPPELEN   |
| ZATERDAG  | KALKOEN EN ZOETE<br>AARDAPPEL IN DE WOK                                      | LAAGJES<br>OVENSCHOTEL<br>MET POMPOEN, KIP<br>EN PUREE     | VEGGIELASAGNE MET<br>GEGRILDE GROENTEN<br>EN RICOTTA       |
| ZONDAG    | VARKENSREEPJES<br>MET KRIELTJES EN<br>ITALIAANS GEKRUIDE<br>PRINSESSENBONEN  | TOFU MET STOEMP<br>EN PASTINAAK                            | ZALM-<br>SPINAZIESCHOTEL MET<br>AARDAPPELDAKJE             |

Vind meer inspiratie op de receptenapp [Zeker Gezond](#) en gebruik de filter om op zoek te gaan naar plantaardige gerechten

## HOE MINDER VLEES ETEN?



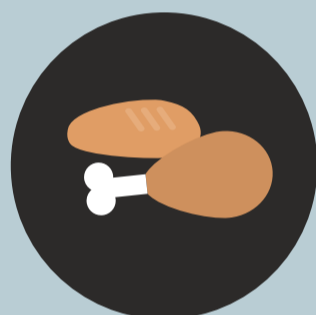
# VLEES, MAG HET IETS MINDER ZIJN?

[gezondleven.be](http://gezondleven.be)

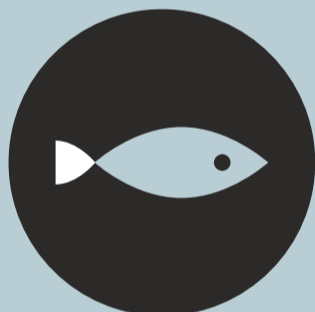
VARIEER VOLOP MET PLANTAARDIG  
BELEG EN EET ZO WEINIG MOGELIJK  
BEWERKT VLEES

GA VOOR HALFHALF

**KIP OF KALKOEN**  
GEBAKKEN



**VIS**  
BV. HARING  
OF SARDIENTJES



**KAAS**  
ZOALS  
COTTAGECHEESE,  
MOZZARELLA,  
PLATTEKAAS



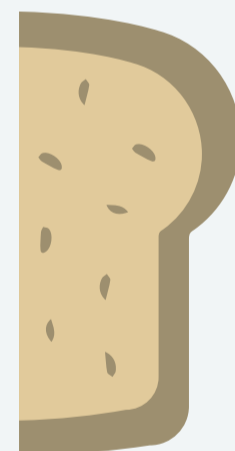
**EIEREN**  
BV. HARDGEKOOKT



**HALF  
DIERLIJK**



**FRUIT**  
BANAAN, AARDBEI, PERZIK, ...



**GROENTEN**  
RAUW, GEGRILD  
OF ALS SPREAD



**NOTENPASTA**  
BV. 100% PINDAKAAS



**PEULVRUCHTENSREAD**  
BV. HUMMUS

**HALF  
PLANTAARDIG**