



## Spaghetti met gehakt en linzen



Ook met klassieke gerechtjes kan je experimenteren bij halfhalf. Maak je spaghetti heerlijk hip door de helft van het gehakt te vervangen door linzen. Of ga all the way en kies voor 100% peulvruchten. Probeer je dit recept mee uit?

***"Bij ons thuis is dit recept keer op keer een groot succes, ook bij de kinderen!" - Jessika***

Ontdek nog meer recepten op [zekergezond.be](https://zekergezond.be) en kies de helft van de week voor plantaardige maaltijden met halfhalf!  
Denk maar aan...



Cottage pie met  
vullende linzen



Quinoa met  
geroosterde groenten  
en kikkererwten



Gevulde tomaat  
met tofu



We houden bijna allemaal van een stukje vlees, vis of kaas en van een glas melk. Maar we weten ook allemaal dat té veel nooit goed is.

De helft van de Belgen eet daarom niet meer elke dag vlees of vis. En steeds meer Belgen zeggen dat ze vaker willen kiezen voor een maaltijd zonder vlees of vis. Dat is slim. Want een plantaardige maaltijd is niet alleen beter voor je gezondheid. Het is ook beter voor je omgeving én voor het klimaat.

Maar hoe vaak kies je nu best voor een plantaardige maaltijd? De nieuwe richtlijn is eenvoudig: probeer voor **halfhalf** te gaan. Kies de helft van de week voor een plantaardige maaltijd.

Voor plantaardig kiezen, wordt trouwens steeds lekkerder én makkelijker. Je kan vandaag al beginnen door één ingrediënt, product of maaltijd te vervangen.

**Smakelijk!**