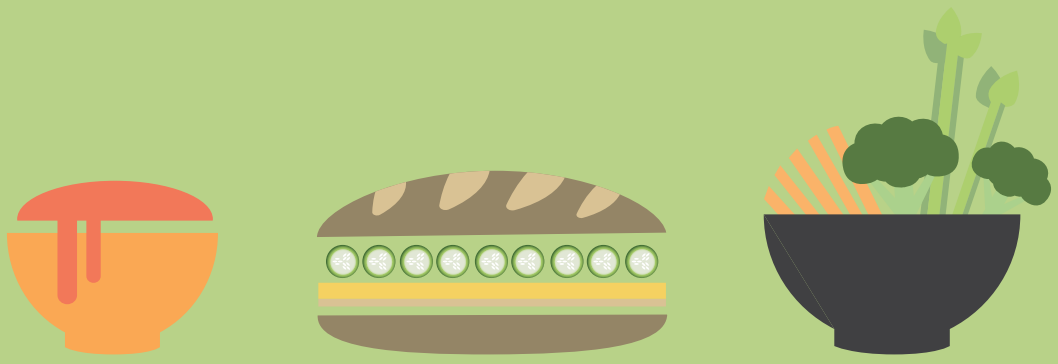
VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN



DRAAIBOEK KOOKWORKSHOP GEZONDE (BROODJES)LUNCH

Inspiratiesessie voor het samenstellen en klaarmaken van een gezonde lunch of brooddoos

Vlaanderen is zorg

logo VL GEZONDHEID TROEF

INHOUD

INLEIDING 3

Doel van het draaiboek 3
Voor wie is dit draaiboek bedoeld? 3
Waaruit bestaat het draaiboek? 4
Hoe het draaiboek gebruiken? 4

DEEL 1 ACHTERGRONDINFORMATIE VOOR DE LESGEVER 5

Wat is gezond eten volgens de voedingsdriehoek? 6
De voedingsdriehoek 6
Drie uitgangspunten bij de voedingsdriehoek 7
10 tips bij de voedingsdriehoek 7
Meer specifieke doelgroep informatie 8

Waaruit bestaat een gezonde lunch volgens de voedingsdriehoek? 9
Vier tips voor een gezonde lunch 9
Kies ook voor gezonde drank bij de lunch 13
Hoe zo'n gezonde lunch snel op tafel toveren? 14

DEEL 2 HANDLEIDING BIJ DE WORKSHOP 15
Voorbereiding voor de lesgever 16
Infrastructuur en voorzieningen 17
Kennismaking + theorie: wat is een gezonde lunch? (+/- 40 minuten) 17
Praktijk: kookworkshop "snel een gezonde lunch samenstellen" 19

DEEL 3 RECEPTEN 24
Broodbeleg 25
Belegde boterhammen en broodjes 29
Croque O clock 33
Wraps en pita 35
Lunchtime = tijd voor iets anders dan brood! 36
Soep voor bij de lunch 41

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

INLEIDING

Doel van dit draaiboek

De lunch is een belangrijke maaltijd die traditioneel voor de Vlaming uit brood bestaat: belegd broodje op het werk, boterhammen met soep, brooddoos op school … We eten frequenter brood dan andere graanproducten zoals (volkoren of niet volkoren) ontbijtgranen, pasta, bruine rijst, quinoa, couscous of bulgur. Vlamingen eten op dagelijkse basis wel meer bruin en/of volkorenbrood (58%) dan witbrood en/of wittebroodproducten (rozijnenbrood, suikerbrood …) (22%) (voedselconsumptiepeiling, 2014, verder afgekort als 'VCP').

Met het beleg kan het beter. Zo toont de voedselconsumptiepeiling (2014) aan dat Vlamingen nog te weinig groenten eten, te veel kiezen voor bewerkte vleeswaren en te weinig voor peulvruchten. Slechts 17% van de Vlamingen eet dagelijks rauwe groenten en 33% thuisbereide warme groenten. Hoewel de warme maaltijd een groot deel van de dagelijkse groente-inname kan aanleveren, is ook de lunch hiervoor heel geschikt.

De boodschap? Meer variëren tussen verschillende volkoren graanproducten, bewerkte vleeswaren meer vervangen door plantaardig beleg en meer groenten bij de lunch.
Maar hoe komen we tot die ideale gezonde lunch?
Dit draaiboek beantwoordt die vraag, met correcte en bevattelijke informatie over een gezonde lunch. Om deze informatie ook om te zetten naar de praktijk, is er een kookworkshop aan gekoppeld. Die leert ons hoe we zelf een gezonde lunch samenstellen.

Voor wie is dit draaiboek?

Dit draaiboek is bruikbaar voor scholen, lokale besturen, socio-culturele organisaties, zorgverstrekkers, diëtisten, groepswerkers, vormingswerkers … die informatie willen geven rond een gezonde (broodjes)lunch en eventueel een bijhorende workshop willen organiseren. Het biedt achtergrondinformatie en inspiratie voor een workshop aan de hand van powerpointpresentaties en recepten.

De doelgroep van zo'n workshop kan heel divers zijn. Van ouders met schoolgaande kinderen over bezoekers van het buurthuis tot mantelzorgers, bibliotheekbezoekers, teams binnen de gemeente, bewoners van serviceflats enz. Naargelang de doelgroep kan je de workshop wat meer toespitsen op een gezonde brooddoos, een gezonde lunch voor het hele gezin, snel en gezond, makkelijke meeneemlunch …

Waaruit bestaat dit draaiboek?

Het draaiboek bestaat uit twee delen:

1. DEEL 1:
Inhoudelijke achtergrondinfo voor de lesgever rond gezonde voeding en een gezonde lunch

2. DEEL 2: Handleiding voor de organisatie van een workshop, inclusief inleidende presentatie en recepten

Hoe gebruik je dit draaiboek?

Het draaiboek is zo opgesteld dat iedereen de informatie en begeleiding van de kookworkshop kan geven (wanneer de achtergrondinformatie vooraf wordt doorgenomen). Toch liever een diëtiste die de info en/of kookworkshop geeft? Schakel dan een diëtiste in uit de lesgeverspool van het Logo i.s.m. Gezond Leven. Contacteer daarvoor het Logo uit jouw regio via **https://vlaamse-logos.be/**.

We geven de lesgever achtergrondinfo over de voedingsdriehoek om het thema gezonde voeding extra te duiden. Als de lesgever daar graag meer over leest, kan dat op gezondleven.be.
De workshop wil op een laagdrempelige manier ingaan op de vraag 'Wat is een gezonde lunch?'. Complexere materie over gezonde voeding moet in de workshop niet behandeld worden als de lesgever geen voedingsinhoudelijke achtergrond heeft. Als de deelnemers toch inhoudelijke voedingsvragen stellen waar de lesgever geen antwoord op heeft, dan kan je die oplijsten en doorsturen naar **info@gezondleven.be**. Gezond Leven zal deze vragen voor de lesgever beantwoorden zodat hij of zij die informatie nadien kan terugkoppelen naar de deelnemers van de workshop. Als je een diëtiste inschakelt uit de lesgeverspool van het Logo kan hij of zij natuurlijk zelf meteen ingaan op de vragen.

DEEL 1

-

ACHTERGRONDINFORMATIE VOOR DE LESGEVER

Wat is gezond eten volgens de voedingsdriehoek?

De voedingsdriehoek

Gezond eten: wat is dat nu precies? In de media verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten dat je op den duur het bos door de bomen niet meer ziet. Daarom verzamelde het Vlaams Instituut Gezond Leven alle huidige wetenschappelijke kennis over gezonde voeding – wat krijgt de voorkeur, wat beperk je beter – voor jou in de **voedingsdriehoek**.

De plaats van een voedingsmiddel in de voedingsdriehoek weerspiegelt het effect ervan op je gezondheid. Helemaal bovenaan staat water. De voedingsdriehoek zelf is verder onderverdeeld in drie zones: donkergroen, lichtgroen en oranje. Naast de voedingsdriehoek staat de rode bol, de restgroep. Voor een gezond voedingspatroon eet je het best vooral zaken uit de bovenste zones. Eet minder uit de oranje zone en beperk je producten uit de rode bol zoveel mogelijk. Dat is zowel goed voor jouw gezondheid als voor het milieu.

Bekijk de verschillende lagen van de voedingsdriehoek in detail.

Drie uitgangspunten bij de voedingsdriehoek

- Eet meer plantaardige dan dierlijke voeding.
- Vermijd ultrabewerkte voeding zoveel mogelijk.
- Verspil geen voeding en eet met mate.

Lees meer over de drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek.

10 tips bij de voedingsdriehoek

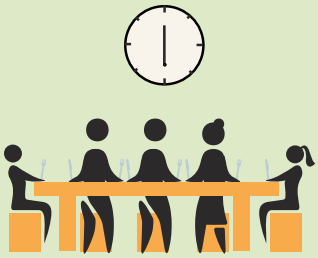
De drie uitgangspunten van de voedingsdriehoek vormen de wetenschappelijke basis voor de tien tips die volgen. Zo willen we iedereen bewustmaken van gezonde voeding en motiveren om ermee aan de slag te gaan. **Lees meer over deze 10 tips.**

WAT EET JE HET BEST?

1. **Neem plantaardige producten als basis voor elke maaltijd.**
2. **Beperk je inname van dierlijke producten.**
3. **Drink vooral water.**
4. **Kies zo weinig mogelijk voor ultrabewerkte producten**

HOE EET JE HET BEST?

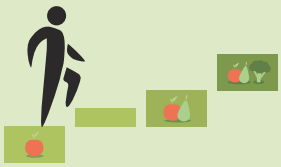
Varieer en zoek alternatieven



Eet op vaste tijdstippen en samen met anderen

Eet bewust en met mate

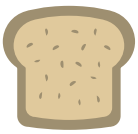
Pas je omgeving aan



Werk stapsgewijs

Geniet van wat je eet!

Op **onze website** kan je ook altijd met de zoekfunctie specifieke info terugvinden.
Meer info en enkele veel gestelde vragen vind je hier:



Brood en volkoren graanproducten

Melkproducten

Groenten

Fruit

Vlees

Andere voedingscategorieën

Informatie voor specifiekere doelgroepen

Heb je als lesgever een meer specifieke doelgroep voor je zoals ouders van schoolgaande kinderen of kwetsbare groepen? Leg dan de klemtoon op specifieke topics zoals tips voor een **kindvriendelijke, snelle lunch** of **tips voor budgetvriendelijk winkelen**.

Waaruit bestaat een gezonde lunch volgens de voedingsdriehoek?

Vier tips voor een gezonde lunch

1. KIES VOOR VOLKOREN OF BRUINE GRAANPRODUCTEN

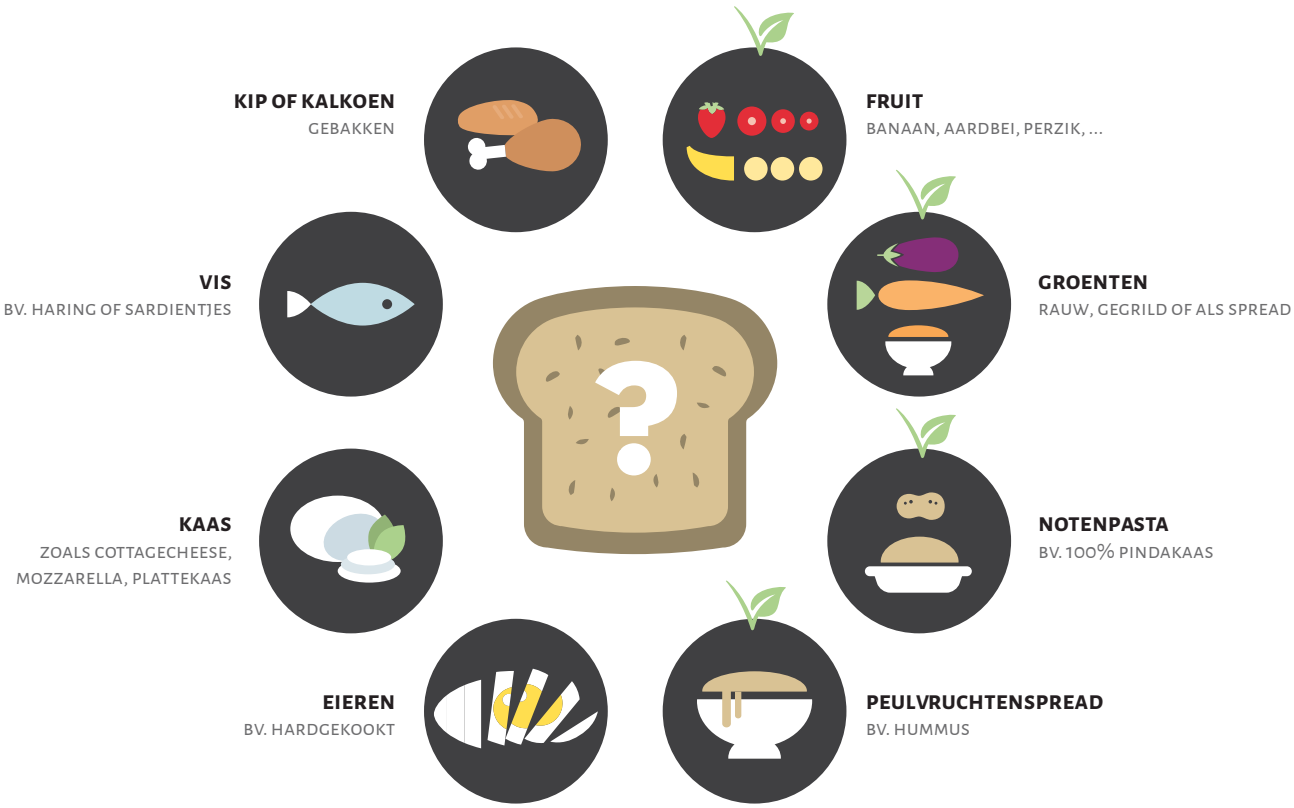
Volle granen zoals volkorenbrood, havermout, bruine rijst en volkorenpasta zijn goed voor je gezondheid. 'Bruin' brood bestaat minstens voor de helft uit volle granen, volkoren voor 100% (volledig bestaande uit volle granen). Volle granen zijn rijk aan voedingsvezels en nuttige voedingsstoffen en staan daarom in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Dat kan je niet zeggen van hun witte varianten. Die zijn geraffineerd, wat betekent dat bepaalde delen van de graankorrel - de kiem en zemel - zijn weg gezeefd. Wat overblijft, is witte bloem. Witbrood bevat dus veel minder vezels en nuttige voedingsstoffen.

Boterhammen, broodjes, pistolets, sandwiches, wraps, rijst, pasta, couscous ... Het moet niet altijd een klassieke boterham zijn, zolang je het volkoren houdt!

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

Vlamingen grijpen uit gewoonte vaak naar klassieke, maar niet altijd zo gezonde belegsoorten: vleeswaren, slaatjes op basis van mayonaise en zoet broodbeleg zoals confituur en chocopasta zijn voor velen dagelijkse kost.

Gelukkig bestaan er heel wat gezondere belegkeuzes. Variëren is de boodschap! En wissel ook af tussen plantaardige varianten en beleg van dierlijke oorsprong.



VOORBEELDEN VAN **GEZOND PLANTAARDIG BELEG**:

- **fruit**: banaan, aardbei, perzik ...
- **groenten**: rauw, gegrild of als spread
- **notenpasta**: bijvoorbeeld 100% pindakaas
- **peulvruchtenspread**: bv. hummus, linzenpaté

EN DAN REST ER JE NOG EEN RESEM AAN **NIET-PLANTAARDIGE OPTIES**:

- **eieren**: gebakken, hard of zachtgekookt
- **kaas** zoals cottagecheese, mozzarella, plattekaas
- **vis** zoals haring, sardientjes, garnalen of vis uit blik
- **(gebakken) kip- of kalkoenfilet**

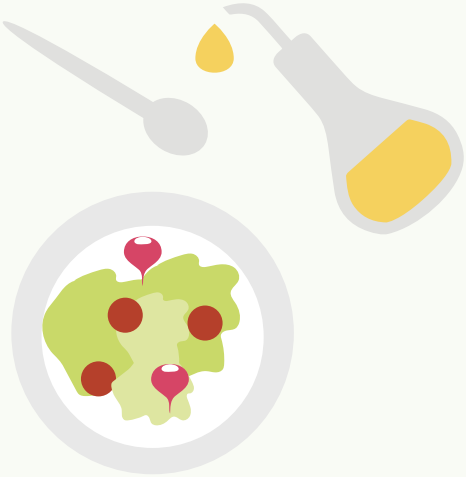
Eet maximaal één keer per dag vlees. Zet charcuterie zoals salami of hesp niet dagelijks op tafel.

Er bestaan genoeg mogelijkheden om elke dag weer een gezonde keuze te maken! Maar het is ook oké om je potje hummus een aantal dagen na elkaar te smeren, bv. als je er alleen van eet en het potje op één dag of twee niet op is. Kies de week erna dan gewoon voor iets anders. Variëren kan dus ook doorheen de weken, maanden, het héle jaar lang. En nu en dan een uitspatting voor dat sneetje hesp of laagje choco, kan ook.

Een voedingspatroon dat rijk is aan plantaardige en weinig of niet-bewerkte voedingsmiddelen is de gezondste keuze. Én dit draagt bij tot het verduurzamen van onze consumptie.

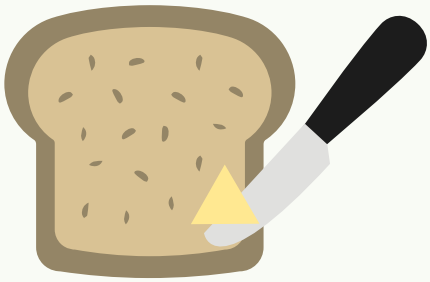
3. KIES VOOR EEN GEZONDE VETSTOF

Denk aan een mespunt zachte of vloeibare margarine of minarine per sneetje brood, of een lepel olijfolie of koolzaadolie bij een salade of bereiding. Deze vetstoffen zijn **plantaardig**, bevatten **vooral onverzadigde vetten** en hebben een **gunstig effect** op je gezondheid. Dik oké dus om vooral deze te kiezen! Een mespunt per sneetje brood of dunne laag per broodje is genoeg.



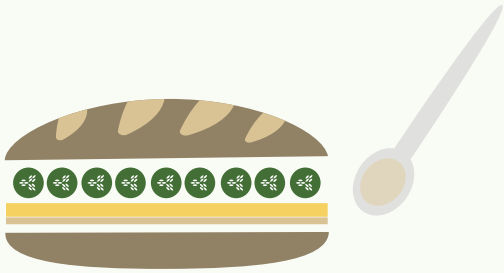
EETLEPEL OLIE

Vetten zijn bronnen van vetoplosbare vitaminen A, D en E en bevatten essentiële vetzuren zoals omega-3. Verzadigde vetzuren verhogen de LDL-cholesterol (slechte cholesterol) (sommige soorten meer dan andere), wat de kans op hart- en vaatziekten verhoogt. Mogelijke bronnen van verzadigde vetzuren zijn gebak, ontbijtkoeken, vet vlees, palm- en kokosolie, vetrijke kaas, boter. Mogelijke bronnen van onverzadigde vetzuren zijn avocado, olijven, olijfolie, zonnebloemolie, maisolie, sojaolie, vis, walnoten.
Aan de vloeibaarheid van het vet kan je zien of het vet rijk is aan onverzadigde vetten. Is de vetstof zacht of vloeibaar bij kamertemperatuur? Zit ze in een vlootje of een fles en niet in een wikkel? Dan is ze rijk aan onverzadigde vetzuren en heeft ze een gunstige samenstelling.



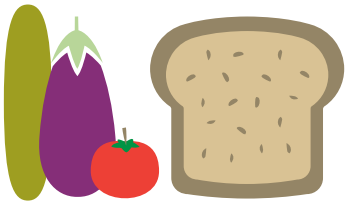
MESPUNT
ZACHTE MARGARINE

Een dun laagje (light)mayonaise, dressing of vinaigrette smeren in de plaats van vetstof of een lepel bij een gerecht (bv. salade) kan. Mosterd, pickles en ketchup zijn zoutrijk. Daarom gebruik je die best minder, alleen om af te wisselen. Andere fantasiesauzen (bv. samurai, andalouse, bickysaus ...) gebruik je best zo weinig mogelijk omdat ze sterk bewerkt en rijk aan vet, zout en suiker zijn.

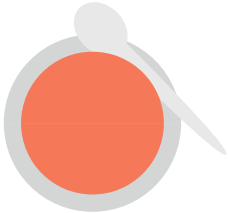


EETLEPEL
MAYONAISE

4. GA VOOR EXTRA GROENTEN!



GEGRILDE GROENTEN OP JE BOTERHAM



GROENTESOEP

RAUWE GROENTEN ALS SNACK
BV. KERSTOMAATJES IN DE BROODDOOS

FRIS SLAATJE

De lunch is het ideale moment om een **extra portie groenten** te eten en kan dus een waardevolle bijdrage aan de dagelijkse groenteportie (300 gram) leveren. Daarom is de vierde belangrijke tip voor een gezonde lunch: het toevoegen van extra groenten.

Een belegde boterham of belegd broodje kan gemakkelijk 50 tot 100 gram groenten bevatten. Naast groentespreads als beleg kan je kiezen voor **rauwe of gegrilde groenten**. Andere opties? Eet een **salade** met een flinke portie groenten. Of leg wat **gegrilde of gekookte groenten** (bv. een restje van de warme maaltijd) op je bord. Ook **soep** is een goede bron van groenten. Bereid ze met minstens 400 g groenten per liter water. Wees ook niet te kwistig met room of bouillonblokjes: gebruik maximaal 1 blokje per liter.

KIES VOOR GEZONDE DRANK BIJ DE LUNCH

Lees meer over dranken en hun plek in de voedingsdriehoek.

Water is de beste keuze

Fris- en sportdranken

Fris- en sportdranken laat je het best staan. Dan maar gewoon de lightversie? Neen: ook die drink je best zo weinig mogelijk. Ze zijn niet goed voor de tanden en bevatten zoetstoffen.

Water met een smaakje

Water met een smaakje is een goed alternatief. Kies altijd voor water met een smaakje zonder suiker of zoetstoffen. Zin om te experimenteren? Geef je kraantjeswater dan zelf een aroma met: vers citroen- of limoensap, muntblaadjes, komkommer, stukjes fruit zoals besjes.

Fruitsap, soep, groentesap, melkdranken en dranken op basis van noten, granen en zaden

Fruitsap, soep, groentesap, melkdranken en dranken op basis van noten, granen en zaden, bevatten veel vocht maar ook andere voedingsstoffen. We zeggen fruitsap maar we bedoelen eigenlijk sinaasappelsap of appelsap. Suiker in vruchtensap is natuurlijke suiker die uit het fruit zelf komt, terwijl je in frisdank vooral achteraf toegevoegde suikers vindt. Toch zijn ook de suikers in sap te beschouwen als vrije of toegevoegde suikers. Vruchtensappen en frisdranken hebben een vergelijkbaar caloriegehalte. Drink je er te veel van? Dan neem je te veel energie op en kom je aan. Als je echt alles uit fruit wilt halen, is het beter om het in zijn 'vaste' vorm te eten en niet alleen als sap te drinken.

Thee, koffie of kruideninfusies

Kies eens voor thee, koffie of kruideninfusies en verzeker zo alvast een deel van je dagelijkse vochtopname. Maar voeg geen suiker of andere zoetstoffen toe., stukjes fruit zoals besjes.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

Hoe zo'n gezonde lunch snel op tafel toveren?

De recepten die verder in de workshop aan bod komen, hebben allemaal een bereidingstijd van ongeveer maximum 15 minuten. Maar laten we realistisch zijn: we hebben vaak niet de tijd om zo een hippe lunch te bereiden. Zeker niet 's morgens als alles rap-rap-rap moet gaan. Hieronder vind je **ideetjes om snel een lunch te maken** die voldoet aan de vier tips.

- Maak de lunch de avond voordien klaar als dat kan en bewaar hem in de koelkast. Dat bespaart je tijd 's ochtends. Wanneer je het avondeten voorbereidt, kan je al iets voorbereiden voor in de boterhamdoos: extra pasta koken, wat rauwe of bereide groenten aan de kant houden ...
- Het kan ook simpel: denk aan een boterham met platte kaas die je pimpt met schijfjes radijs, banaan of aardbeien. Of een yoghurt waaraan je granola en fruit toevoegt.
- Fruit snijden is niet altijd nodig. Zo kan je kiezen voor voorgesneden diepvriesfruit (dat is even gezond als vers fruit). Ook voor groenten kan je een voorraad voorgesneden groenten in de diepvries voorzien.
- Je kan de groente- of peulvruchtenspreads zelf bereiden of kant-en-klaar aankopen. Kies je voor kant-en-klare opties, ga dan voor producten met een betere voedingswaarde. Je kan de informatie op het etiket gebruiken: kijk naar de ingrediëntenlijst en de voedingswaardetabel om producten te vergelijken qua suiker-, zout- en vetgehalte. Nog eenvoudiger is de Nutri-Score: ga liefst voor producten met **Nutri-Score A of B**.
- Volkoren wrap, broodje of salade met gebakken kipfilet? Kies voor deze lunch als je bij het bereiden van de maaltijd de avond of middag ervoor al een kipfilet kan meebakken en versnijden.
- Een driehoek of een rechthoek snijden vraagt weinig extra tijd. Maar het oogt wel helemaal anders in de boterhammendoos!
- Geen tijd om groenten te snijden of om de boterham te beleggen? Geef/neem kerstomaatjes of andere groentjes apart mee in een boterhamdoos met vakjes.
- Barst je koelkast en diepvries vaak van de restjes? Las dan een 'restjesdag' in. Geef af en toe een gezond restje van je avondeten als lunch. Of pimp het met een volkorenwrap, extra groenten, kruiden ...
- Onder het motto dat het niet altijd een boterham moet zijn, kan je de boterhamdoos gewoon vullen met tomaatjes, kikkererwten, een restje volkorenpasta van de dag voordien, toastjes, crackers ... Doe dit op vrijdag en gebruik de gezonde restjes van de voorbije week.
- Plan in het weekend wat je de komende week zal meegeven/nemen/eten als lunch. Dat bespaart je tijd én keuzestress in de week. Gebruik hiervoor een weekplanner en stel op basis daarvan je boodschappenlijstje op.
    - Gebruik deze handige **weekplanner** met tips.
    - Ook dit **boodschappenlijstjes** met tips is praktisch.

Pak het **stap voor stap** aan. Gooi niet in één keer je volledige lunch om, maar start bv. met twee keer per week iets anders te eten, zoals een gezonde salade, wrap, broodje ...

DEEL 2

-

HANDLEIDING BIJ DE WORKSHOP

Voor de **volledige workshop** (theorie + praktijk) reken je best **minstens 2 uur**. Afhankelijk van de tijd die je hebt, kan je minder lang of langer stilstaan bij bepaalde zaken. We geven hieronder telkens een tijdsinschatting per onderdeel van de workshop aan

Voorbereiding voor de lesgever

Infrastructuur en voorzieningen

- Voor het eerste – theoretische - deel van de workshop gebruik je als lesgever de **powerpointpresentatie**. Vraag op voorhand na of er een computerinstallatie met beamer en scherm aanwezig is hiervoor.
- Voor het tweede – praktische - deel van de workshop moet je een **aantal recepten en bijhorende materialen** om de gerechten klaar te maken voorzien.
  - De recepten vind je in deel 3 van dit draaiboek.
  - Kies per twee deelnemers 1 recept uit. Zijn er te veel deelnemers? Laat dan meer dan 2 deelnemers aan 1 recept werken en bepaal het aantal recepten naargelang het aantal deelnemers.
  - Vraag – als dat kan - op voorhand aan de deelnemers wat hun **interesses/verwachtingen** zijn. Misschien willen ze snel en gezonde recepten ontdekken, of kindvriendelijke, alternatieven voor brood … Zo kan je een specifiekere selectie maken tussen de recepten.
  - Vraag indien mogelijk op voorhand aan de deelnemers dat ze **potjes meebrengen** naar de workshop om achteraf restjes mee naar huis te kunnen nemen.
  - Kies recepten **volgens het seizoen** (dit is telkens per recept aangeduid).
- Voorzie de **nodige materialen per recept**.
  - Bekijk per recept welke materialen je nodig hebt.
    - Zijn deze materialen aanwezig op de plaats waar je de workshop zal geven? Indien niet:
    - Voorzie zelf de nodige materialen en/of vraag aan de deelnemers om een aantal materialen mee te brengen zoals een eigen kookschort, snijplank, snijmesje, doosjes voor restjes …
  - Vraag even na bij het **Logo** uit jouw regio of zij ook dergelijke materialen ter beschikking hebben die je gratis kan ontlenen.
  - Maak eventueel op voorhand het gerecht klaar om in te schatten welke materialen je nodig hebt.
- Print de recepten af zodat de deelnemers goed kunnen volgen. Je kan de recepten gemakkelijk printen op **www.zekergezond.be** door bij een recept naast de titel 'bereiding' op het printicoon te klikken.

Kennismaking + theorie: wat is een gezonde lunch? (+/- 40 minuten)

De bovenstaande informatie over gezonde voeding en een gezonde lunch kan je op een overzichtelijke en duidelijke manier overbrengen aan de deelnemers aan de hand van de **powerpointpresentatie** 'Gezonde lunch'.

Kennismaking (+/- 5 minuten)

Stel jezelf voor als lesgever. Leer de groep die voor je zit, kennen. Op jouw manier. Veel hangt ook af van de groep zelf: kennen zij elkaar al of niet? Hebben ze al samen gekookt?

Wij formuleren enkele suggesties:

- Doe een namenrondje van de deelnemers.
- Laat de deelnemers zich voorstellen aan de hand van:
  - wat ze graag zouden leren hier;
  - waarom ze gezonde voeding belangrijk vinden;
  - welke moeilijkheden ze ondervinden bij het koken of het samenstellen van een gezonde broodmaaltijd/brooddoos;
  - wat ze in de voorbije tijd zelf al veranderd hebben in hun eetgewoontes;
  - wat hun favoriete maaltijd is;
  - wat ze die dag als eerste gegeten hebben;
  - welke groente/broodbeleg ze het liefst eten
  - ...

Uitleg gezonde voeding en gezonde lunch (+/- 35 minuten)

Gebruik de **powerpointpresentatie 'Gezonde lunch'** om de **voedingsdriehoek** uit te leggen en om mee te geven wat nu net een **evenwichtige lunch** is. Die omvat video's die de **wat- en hoe-boodschappen** van de voedingsdriehoek toelichten. Verder gaat de presentatie vooral in op de vier tips voor een gezonde lunch. Heb je meer tijd en wil je de voedingsdriehoek uitgebreider aan bod laten komen? Dan kan je een **korte of lange powerpoint** downloaden (bij presentaties) waarin de voedingsdriehoek (uitgebreid) wordt voorgesteld voor het algemeen publiek.

Als er genoeg tijd is en er zijn laptops/iPads/smartphones ter beschikking, dan kan je de deelnemers vragen om **de test rond gezonde lunch** online in te vullen. Deelnemers krijgen daarna advies op maat voor hun eigen lunch. Geen tijd genoeg? Doe dit dan pas achteraf of moedig de deelnemers aan om dit vooraf thuis te doen.

Praktijk: kookworkshop ‘snel een gezonde lunch samenstellen’

Verdeel de geselecteerde recepten onder de deelnemers

Deel de deelnemers op in **groepjes van twee**. Vraag wie welk recept wil maken van de recepten die je gekozen hebt. Dit kan je doen op basis van enkele interesses (die je eventueel al op voorhand hebt nagevraagd of die je te weten kwam tijdens de voorstellingsronde). Hou rekening met eventuele allergieën van deelnemers.

De geselecteerde recepten overlopen (+/- 15 minuten)

Blijf tijdens de workshop altijd aandachtig voor de volgende aspecten bij de gekozen recepten:

- **Gezondheidsinfo**

  Bespreek samen hoe elk recept tegemoetkomt aan de vier tips voor een gezonde lunch:

  1. volkoren
  2. variëren in gezond beleg
  3. extra groenten
  4. gezonde vetten

- **Kies voor lokaal en seizoensgebonden**

  Denk aan het milieu. Dat doe je in de eerste plaats door vaker voor plantaardig beleg te kiezen. Bij groenten en fruit kan je ook kijken naar het seizoen en de herkomst. Vooral hoe een product wordt geteeld, is van belang. Sommige lokale fruit- en groentesoorten worden buiten het seizoen gekweekt in verwarmde serres of lange tijd gekoeld bewaard. Dat verhoogt hun druk op het milieu. Kies dus liefst voor lokaal geteeld seizoensfruit- en groenten. Ze zijn duurzamer én goedkoper en smaakvoller.

  - Meer tips over seizoensgroenten? Bekijk dan deze seizoenskalenders:
    - VLAM
    - Velt
    - Test-Aankoop

  - Per recept is het seizoen aangegeven. Kies dus de recepten afhankelijk van het seizoen waarin de workshop plaatsvindt.

© VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN 2020

- **Voorkom voedselverspilling**

  De voedingsdriehoek adviseert je om van bepaalde voedingsmiddelen minder te eten en aandacht te besteden aan de portiegrootte. Wat je daarbij kan helpen, is je maaltijden gericht plannen en slim boodschappen doen. Zo moet je minder weggooien en help je de afvalberg te verkleinen.

  - De boodschap is: **overlaad boterhammen en broodjes niet. Eén enkele laag beleg** op een dubbele boterham (2 sneden brood) is genoeg. In de plaats van een klassieke smos met hesp én kaas én ei kies je bv. beter voor een broodje met kaas en groenten.
  - Wist je dat een half stokbrood (ongeveer 150 g) overeenkomt met 4 tot 5 sneden brood? Kies je regelmatig voor een broodje? Kleinere broodjes zijn ook mogelijk, denk aan piccolo's, een derde van een stokbrood, pistolet ...
  - Geef ook de tip mee om bij het koken eventuele restjes te verwerken (bv. in soep, in quiche ...). Je kan de verschillende spreads gebruiken als een soort pesto door een koude pastasalade of koude rijstsalade.
  - Je kan ze ook gebruiken op een beschuitje als aperitiefhapje of als dipsaus gebruiken bij soepstengels of rauwe aperitiefgroenten.

- **Kies voor een duurzame 'verpakking'**

  Gebruik herbruikbare verpakkingen zoals potjes, doosjes, een boterhammendoos, een stoffen broodzak en een herbruikbare drinkfles. Vermijd plastiekverpakkingen en aluminiumfolie.

- **Hygiëne en bewaring**
  - Let extra op dat de deelnemers tijdens de bereiding proper materiaal gebruiken en hun handen genoeg wassen. Ook bij aanvang van de workshop moet elke deelnemer de handen vooraf wassen.
  - Hou rauw en gekookt voedsel gescheiden, vooral rauw vlees en verse producten (bv. groenten).
  - Hou het voedsel op veilige temperaturen: ofwel onder 5°C ofwel boven 60°C.
  - Kook het eten grondig.
  - Gebruik veilig water en veilige grondstoffen.
  - Kijk de houdbaarheidsdata na van de ingrediënten, dit vormt de basis van een lekkere, vers gemaakte spread. Een THT-datum ('ten minste houdbaar tot') staat op producten die niet snel bederven. Na de THT-datum kan de kwaliteit van het product achteruitgaan, maar je kan het dan nog wel vaak veilig eten. Een TGT-datum ('te gebruiken tot') staat op zeer bederfelijke producten. Na de TGT-datum moet je de producten weggooien. De TGT-datum is de laatste dag waarop het nog veilig is om het product te eten.
  - Zorg dat je weet waar het afval gesorteerd wordt zodat je de deelnemers hierover kan informeren.

Een zelfbereide spread kan je max. 3 dagen in de koelkast bewaren in een goed afgesloten bokaal. Zorg ervoor dat je steeds met een propere lepel of proper mes de spread gebruikt.

Heb je een grote hoeveelheid gemaakt die je niet binnen de drie dagen op krijgt? Vries dan een gedeelte van de spread in. Door een laagje olie op de spread te gieten voor het invriezen, zal die minder droog worden.

- **Hou rekening met allergieën of intoleranties**

  Bij elk recept staat of het de volgende ingrediënten bevat:

  - vis (inclusief schaal- en schelpdieren)
  - melk
  - ei
  - soja
  - gluten
  - noten (inclusief pinda's)

- **Budgetvriendelijkheid recept**

  Bij elk recept staat of het al dan niet budgetvriendelijk is. Het recept wordt als budgetvriendelijk beschouwd als **het minder kost dan 1 euro per persoon**. Voor groenten, fruit, aardappelen, vlees, vis, eieren, bieren en wijnen werden de gemiddelde prijzen voor verse voeding (GfK, 2018) gebruikt. Die houden rekening met de gemiddelde prijs over 1 jaar in verschillende winkels en met prijsverschillen naargelang het seizoen. Voor andere voedingsmiddelen werden de prijzen op Collect & Go Colruyt gebruikt (de laagste prijs, dit zijn meestal prijzen van het huismerk Everyday of Boni) + 10% afwijking (in overeenstemming met CEBUD en prijzen van de voedingskorf) om rekening te houden met prijsverschillen van andere winkels (zoals Delhaize, Carrefour ...).

Pauze (10 minuten)

Tijdens de pauze verdeelt de lesgever alle ingrediënten en het recept per gerecht en per duo. Het nodige kookmateriaal ligt op één tafel voor alle deelnemers. Vraag hen om recht te staan, kort rond te wandelen, om de zittijd te onderbreken.

Aan de slag (+/- 30 minuten)

Deelnemers hebben per twee een half uur tijd om het recept te bereiden. Elk recept heeft een effectieve bereidingstijd van een 15-tal minuten. Laat alle deelnemers de handen wassen voor ze aan de slag gaan. Deelnemers die klaar zijn, kunnen hun gerecht presenteren voor het proefmoment en nadien het gebruikte materiaal afwassen of verzamelen. Bijspringen bij anderen kan ook.

Tijdens het koken gaat de lesgever langs bij elk duo om te checken of er nog vragen zijn, of ze goed bezig zijn en of alles op tijd klaar zal zijn. Let erop of er hygiënisch gewerkt wordt.
Grijp in als je ziet dat de gerechtjes niet op tijd klaar zullen zijn. Als een groep al klaar is, kan die meehelpen met een ander groepje.

Proefmoment, afwas en afronding (+/- 15 minuten)

Spreek af om samen op te ruimen en af te wassen voor of na het proefmoment.

Als de gerechten klaar zijn, worden ze gepresenteerd op een grote tafel waaraan de hele groep kan samen zitten om te proeven. Maak hier een gezellig moment van.

Je kan extra rauwkost zoals komkommer, tomaatjes, veldsla voorzien in een kleine portie voor bij de boterhammen. Dat geeft een extra tip-in-de-praktijk over hoe je voldoende groenten kan eten.

Tijdens dit proefmoment kan je informatie meegeven over bewaring, gezondheid en duurzaamheid die je nog niet aanhaalde tijdens de workshop. Veel mensen eten hun lunch snel snel achter hun bureau, in de auto, met de iPad erbij … Benadruk daarom ook nog eens het belang van het ‘bewust lunchen’, zonder al te veel afleiding.

Dit is ook een goed moment om zelf feedback te vragen:

- Vinden de deelnemers het lekker?
- Zouden ze het ook zelf maken?
- Hoe ervaren ze plantaardig beleg?
- ...

Volgende zaken kan je eventueel afprinten of gratis bestellen via het Logo uit je buurt om die mee te geven aan de deelnemers ter afronding:

- Postkaartje zekergezond.be en mijngezondleven.be
- Placemat met de voedingsdriehoek.
- Gezond weekmenu + seizoenskalender
- Gezond boodschappenlijstje
- Infographic gezonde lunch

Ook de geprinte recepten kan je meegeven, net als de restjes van de kookworkshop.

DEEL 3

-

RECEPTEN

Alle recepten komen van **Zeker Gezond**, het receptenplatform van Gezonde Leven dat de voedingsdriehoek 'in de praktijk' omzet. Selecteer het aantal recepten in functie van het aantal deelnemers: **1 recept per duo**. Je kan bij het recept aangeven voor hoeveel personen je het wil bereiden, de hoeveelheden worden automatisch aangepast. Maar pas de portiegrootte aan het aantal deelnemers aan, maak niet meer dan nodig. We raden aan het recept voor minimum 2 personen te maken.

Alle gerechten zijn snel klaar, in **minder dan 15 minuten**. Heb je meer tijd? Wijs dan twee recepten per duo toe. Alle recepten zijn gemakkelijk te maken.

Selecteer recepten die passen bij het **seizoen** waarin je de workshop geeft. Het seizoen staat bij elk recept.

Zorg voor genoeg **variatie**. Kies zowel recepten voor broodbeleg, boterhammen en broodjes, pitabroodjes, wraps en salades.

Broodbeleg

Om het broodbeleg achteraf te proeven kan je volkoren crackers, aperitiefstokjes of toastjes voorzien.

Mousse van champignons en tofu

SEIZOEN
winter, lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Tofu en **champignons** zijn de hoofdingrediënten van dit gerecht. Tofu behoort tot de categorie **peulvruchten** uit de voedingsdriehoek en is gemaakt van sojabonen. Champignons behoren tot de categorie groenten uit de voedingsdriehoek. Beide plantaardige producten hebben een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Volkorenbrood behoort tot de categorie **'brood, volkoren graanproducten en aardappelen'** van de voedingsdriehoek. Want het gunstige effect van volle granen op de gezondheid is al duidelijk aangetoond.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/0ec38eb0-9a75-4a39-8af8-13baf6eeb90f/mousse-van-champignons-en-tofu

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

soja

veganistisch

gluten

budgetvriendelijk

Cashewnotentzatziki

SEIZOEN
lente

GEZONDHEIDSINFO
Cashewnoten zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept en behoren tot de categorie 'noten en zaden' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige producten hebben een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/711dff5a-4e24-4862-bdb4-d6c212817780/cashewnotentzatziki

BRON
EVA via Zeker Gezond

noten (inclusief pinda's)

veganistisch

Baba ganoush

SEIZOEN
herfst, winter, lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Aubergine is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'groenten' van de voedingsdriehoek. Dit plantaardig product heeft een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/725e0e99-bfea-4ac9-b367-dba-748d42e06/baba-ganoush

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

veganistisch

gluten

budgetvriendelijk

Bietenhummus

SEIZOEN
herfst, winter, lente

GEZONDHEIDSINFO
Kikkererwten zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de categorie 'peulvruchten en vleesvervangers' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

veganistisch

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/e7eafb3a-4039-4076-95e1-8bd62d399378/bietenhummus

BRON
EVA via Zeker Gezond

Groentespread van paprika en bleekselderij

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Paprika is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'groenten' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige producten hebben een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/4f6a5d30-b3a1-4bf6-8332-d10bd798cde3/groentespread-van-paprika-en-bleekselder

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

melk

vegetarisch

gluten

budgetvriendelijk

Doperwtjesspread

SEIZOEN
herfst, winter

GEZONDHEIDSINFO
Doperwtjes zijn het hoofdingrediënt van dit recept en behoren tot de categorie 'groenten' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige producten hebben een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/f31c1e2e-1c61-44cd-aa2f-9bccadf0aadb/doperwtjesspread

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

melk

vegetarisch

budgetvriendelijk

Tofupesto

SEIZOEN
herfst, winter

GEZONDHEIDSINFO
Tofu is de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Het behoort tot de categorie 'peulvruchten en vleesvervangers' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/27562097-2fba-4d62-9b0b-b771475aba29/tofupesto

BRON
EVA via Zeker Gezond

soja

veganistisch

€ budgetvriendelijk

Groentesalsa

veganistisch

€ budgetvriendelijk

SEIZOEN
lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Tomaten zijn het hoofdingrediënt van dit recept en behoren tot de categorie 'groenten' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige producten hebben een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/47d2892d-f44e-4ad9-9744-db-082fb3588b/groentesalsa-

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Belegde boterhammen en broodjes

Broodje met romige kip en groenten

SEIZOEN
herfst, winter

GEZONDHEIDSINFO
Volkorenbroodjes zijn het hoofdingrediënt van dit recept en behoren tot de categorie 'brood, volkoren graanproducten en aardappelen' van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Kip is wit, onbewerkt vlees en wordt verkozen boven rood en bewerkt vlees. Voor wit vlees zijn geen aantoonbare negatieve effecten voor je gezondheid en de milieu-impact is beperkter dan bij rood vlees. Daarom staat wit vlees in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek.
Extra groenten bij een broodje zijn altijd een aanrader!

melk

gluten

€ budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/902c27e2-5ca8-433e-b407-d006009430d5/broodje-met-romige-kip-en-groenten

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Boterham courgette met gerookte sprotjes

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Volkorenbrood is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'brood, volkoren graanproducten en aardappelen' van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Regelmatig vis eten is gezond omdat vis boordevol goede stoffen zit. Lukt het je niet om wekelijks vis bij de warme maaltijd te eten? Neem dan eens een portie mee voor bij de (brood)lunch, om te variëren.
Extra groenten, hier gegrild, zijn altijd een aanrader.

vis (inclusief schaal- en schelpdieren)

gluten

€ budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/589201e3-08b8-4e6a-bfeb-30201504fffe/boterham-courgette-met-gerookte-sprotjes

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Toast met appel

SEIZOEN
herfst, winter, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Volkorenbrood is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie **'brood, volkoren graanproducten en aardappelen'** van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Vers fruit zoals appel is een goeie keuze om te variëren tussen plantaardig beleg.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/dfae1343-c306-40b0-80e5-d23ae58d073b/toast-met-appel

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

gluten

noten (inclusief pinda's)

veganistisch

€ budgetvriendelijk

Geroosterd volkoren stokbrood met hummus en groenten

SEIZOEN
herfst, lente

GEZONDHEIDSINFO
Volkoren stokbrood is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de **categorie 'brood, volkoren graanproducten en aardappelen'** van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Kikkererwten komen onder de vorm van hummus voor in dit recept. Ze behoren tot de **categorie 'peulvruchten en vleesvervangers'** van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze ook in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Extra groenten bij een broodje zijn altijd een aanrader!

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/51177101-8056-41c7-8e8e-2008dc83aaed/geroosterd-volkoren-stokbrood-met-hummus-en-groenten

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

melk

gluten

vegetarisch

€ budgetvriendelijk

Piccolo met roomkaas en groenten

SEIZOEN
herfst, winter, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Volkoren piccolo is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'brood, volkoren graanproducten en aardappelen' van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Wil je minder vlees eten bij de (brood)lunch? Dan is kaas een goede optie om te variëren tussen hartig beleg bij de (brood)lunch. Kies dan vooral voor magere en halfvette kazen en plattekaas. Die laatste bevat minder vetten en zout dan harde kazen. Extra groenten bij een broodje zijn altijd een aanrader!

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/d907ad73-36bd-4b14-8f35-20d159dcf236/piccolo-met-roomkaas-en-groenten

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

gluten

melk

vegetarisch

budgetvriendelijk

gluten

budgetvriendelijk

Volkorenbrood met zelfgemaakte paprikapuree en kip

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Kipfilet is de belangrijkste eiwitbron van dit recept en behoort tot de categorie wit vlees van de voedingsdriehoek. Het heeft een neutraal effect op je gezondheid. De milieueffecten zijn beperkter dan bij rood vlees. Daarom staat wit vlees in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek. Bouillon behoort tot de rode zone van de voedingsdriehoek omdat die veel zout bevat. We eten al meer dan genoeg zou, daarom voeg je best niet te veel zoutrijke smaakmakers toe. Dit recept gebruikt een beperkte hoeveelheid. In zo'n kleine hoeveelheid blijft het negatieve effect op je gezondheid eerder beperkt. Daarom krijgt het icoon bij dit recept een grijze achtergrondkleur.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/6a0d9a53-3c95-47b9-a7c3-57f1b0bf595f/volkorenbrood-met-zelfgemaakte-paprikapuree-en-kip

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Broodje hummus met rode bietjes en rucola

SEIZOEN
herfst, lente

GEZONDHEIDSINFO
Volkorenbrood is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'brood, volkoren graanproducten en aardappelen' van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Kikkererwten komen onder de vorm van hummus voor in dit recept. Ze behoren tot de categorie 'peulvruchten en vleesvervangers' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Extra groenten bij een broodje zijn altijd een aanrader!

gluten

veganistisch

€ budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/296b90eb-5175-4129-9349-b7c47b87d2ad/broodje-hummus-met-rode-bietjes-en-rucola

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Volkorenbrood met tomaten-tofu-tapenade

soja

gluten

veganistisch

€ budgetvriendelijk

SEIZOEN
herfst, lente

GEZONDHEIDSINFO
Volkorenbrood is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'brood, volkoren graanproducten en aardappelen' van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Tofu behoort tot de categorie 'peulvruchten en vleesvervangers' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/fd52f310-a4b4-41a6-879c-0f0394a3ff9d/tomaten-tofu-tapenade

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Spaans broodje met tomaat, ui, pepers en basilicum

SEIZOEN
lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Volkorenbrood is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie **'brood, volkoren graanproducten en aardappelen'** van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Groenten als beleg zijn een goede optie om te variëren tussen plantaardig beleg.

gluten

veganistisch

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/d7daf7d4-d49e-4ad3-845f-44385afdfd3d/spaans--broodje

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Croque-o-clock

Mozzarella croque met spinazie en olijven

SEIZOEN
herfst, lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Volkorenbrood is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de **categorie 'brood, volkoren graanproducten en aardappelen'** van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.
Groenten als beleg zijn een goede optie om te variëren tussen plantaardig beleg.

melk

gluten

vegetarisch

budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/1c9369fc-a603-4b14-8d5f-55fb-7f3e2008/mozzarella-croque-met-spinazie-en-olijven

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Croque met avocado

SEIZOEN
herfst, lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
30+ (komijne)kaas is de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Het behoort tot de **categorie 'kazen'** van de voedingsdriehoek. Kaas bevat een aantal nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium en B-vitaminen. Toch is het algemene effect van kaas op de gezondheid nog wat onzeker. We eten er meer dan voldoende van. Daarom staat kaas in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek. De **avocado** wordt beschouwd als een groente en behoort dus tot de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Op basis van zijn samenstelling (voedingswaarde) kunnen we wel stellen dat de avocado past in een gezond voedingspatroon. Maar hij is ook niet onmisbaar.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/8c6b8363-ba22-4156-b1a1-babdea873695/croque-avocado

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

- melk
- gluten
- vegetarisch
- budgetvriendelijk

Italiaanse boterham met mozzarella, tomaat en basilicum

SEIZOEN
zomer, herfst

GEZONDHEIDSINFO
Mozzarella is de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Het behoort tot de **categorie 'kazen'** van de voedingsdriehoek. Kaas bevat een aantal nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium en B-vitaminen. Toch is het algemene effect van kaas op de gezondheid nog wat onzeker. We eten er meer dan voldoende van. Daarom staat kaas in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek. Extra groenten bij een boterham zijn altijd een goed idee!

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/b71f706d-b84e-4b4f-90b3-cb66a6555635/italiaanse-boterham

BRON
NICE (In samenwerking met Lekker van bij Ons) via Zeker Gezond

- melk
- gluten
- vegetarisch
- budgetvriendelijk

Wraps en pita

Mexicaanse wrap

SEIZOEN
herfst, winter

GEZONDHEIDSINFO
Kipfilet is de belangrijkste eiwitbron van dit recept en behoort tot de categorie 'wit vlees' van de voedingsdriehoek. Het heeft een neutraal effect op je gezondheid. De milieueffecten zijn beperkter dan bij rood vlees. Daarom staat wit vlees in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/e34f9850-66f4-48d4-b73d-5ff-9c81b9bd9/mexicaanse-wrap

BRON
NICE (in samenwerking met Lekker van bij Ons)

melk

gluten

€ budgetvriendelijk

Simpel gevuld pitabroodje

SEIZOEN
herfst (of ander seizoen met dan ook andere groenten)

GEZONDHEIDSINFO
Magere plattekaas is de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoort tot de categorie 'kazen' van de voedingsdriehoek. Kaas bevat een aantal nuttige voedingsstoffen zoals eiwitten, calcium en B-vitaminen. Toch is het algemene effect van kazen op de gezondheid nog wat onzeker. We eten er meer dan voldoende van. Daarom staat kaas in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek. Extra groenten zijn altijd een aanrader. Maak je het gerecht in een ander seizoen, kies dan voor aangepaste seizoensgroenten.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/251add4d-8f61-4e3c-984e-6df75476dd65/simpel-gevuld-pitabroodje

BRON
NICE (In samenwerking met Lekker van bij Ons) via Zeker Gezond

melk

gluten

vegetarisch

€ budgetvriendelijk

Wrap met gewokte groenten en kip

SEIZOEN
zomer (of ander seizoen met dan ook andere groenten)

GEZONDHEIDSINFO
Kipfilet is de belangrijkste eiwitbron van dit recept en behoort tot de categorie 'wit vlees' van de voedingsdriehoek. Het heeft een neutraal effect op je gezondheid. De milieueffecten zijn beperkter dan bij rood vlees. Daarom staat wit vlees in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/56a4fe68-758f-4686-a150-82be-d0adeb6c/wrap-met-gewokte-groenten-en-kip

BRON
NICE (in samenwerking met Lekker van bij Ons)

melk

gluten

budgetvriendelijk

Lunchtime = tijd voor iets anders dan brood!

Het moet natuurlijk niet altijd een klassieke boterham of broodje zijn bij als lunch. Om af te wisselen vind je hier recepten met **andere varianten van volle graanproducten**.

gluten

veganistisch

budgetvriendelijk

Koude pastasalade met basilicum en olijfolie

SEIZOEN
lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Volkorenpasta is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'brood, volkoren graanproducten en aardappelen' van de voedingsdriehoek. Het gunstige effect van volle granen op de gezondheid werd al duidelijk aangetoond. Daarom bevindt dit plantaardige product zich ook in de donkergroene zone.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/93cce948-b3eb-4d4d-ba40-4396bca518e0/koude-pastasalade-met-basilicum-en-olijfolie

BRON
EVA via Zeker Gezond

Wortelsalade met limabonen en tahindressing

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Limabonen zijn het hoofdingrediënt van dit recept. Ze behoren tot de categorie 'peulvruchten en vleesvervangers' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/ca72f49d-f52d-432c-ba48-9629af6ef7de/wortelsalade-met-limabonen-en-tahindressing

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

veganistisch

€ budgetvriendelijk

Knolselderijsalade met pecannoten en mandarijn

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Knolselder is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'groenten' van de voedingsdriehoek. Dit plantaardige product heeft een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je knolselder in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/f84eb232-4804-4ff0-ad6e-e79e2431cc62/knolselderijsalade-met-pecannoten-en-mandarijn

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

noten
(inclusief pinda's)

veganistisch

€ budgetvriendelijk

Tonijn-bonensalade

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Witte bonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de **categorie 'peulvruchten en vleesvervangers'** van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/4a45f9c2-7501-4fe8-88aa-221169c3863d/tonijn-bonensalade

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

vis
(inclusief schaal- en schelpdieren)

€ budgetvriendelijk

Salade in een pot

SEIZOEN
winter, lente

GEZONDHEIDSINFO
Kidneybonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de **categorie 'peulvruchten en vleesvervangers'** van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

veganistisch

€ budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/521a4829-e80c-446c-98d5-d93a62e0ee6b/salade-in-een-pot

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Pittige warme salade van paddenstoelen en zwarte bonen

SEIZOEN
winter

GEZONDHEIDSINFO
Zwarte bonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de **categorie 'peulvruchten en vleesvervangers'** van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek. Zwarte-bonensaus behoort tot de rode zone van de voedingsdriehoek. Producten uit deze zone zijn overbodig in een gezonde voeding en worden best zo weinig mogelijk gebruikt. Daarom krijgt het icoon bij dit recept een grijze achtergrondkleur. Dit recept gebruikt een beperkte hoeveelheid als smaakmaker. In die kleine hoeveelheid blijft het negatieve effect op de gezondheid eerder beperkt.

veganistisch

€ budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/864ea-5ca-7ee3-4037-87f5-9d0aadf5a9e5/pittige-warme-salade-van-paddenstoelen-en-zwartebonen

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Bonensalade met tonijn

SEIZOEN
lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Witte bonen en/of kidneybonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de **categorie 'peulvruchten en vleesvervangers'** van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

vis
(inclusief schaal- en schelpdieren)

€ budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/fde72c05-b827-465a-b2ef-b49752ad41e3/bonensalade-met-tonijn

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Caesarsalade

SEIZOEN
lente, zomer

GEZONDHEIDSINFO
Eieren zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze bevinden zich in de lichtgroene zone van de voedingsdriehoek. Eieren hebben een neutraal effect op je gezondheid.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/bd5735f7-8424-4cb8-b7a7-75e410ae2413/caesar-salade

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

vis
(inclusief schaal- en schelpdieren)

ei

gluten

Salade van rode kidneybonen

SEIZOEN
zomer

GEZONDHEIDSINFO
Kidneybonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de categorie 'peulvruchten en vleesvervangers' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige voedingsmiddelen zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

veganistisch

budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/a4d510ea-3967-4d83-a08a-c645662bc6a3/salade-van-rode-kidneybonen-als-lunch

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Couscoussalade met pruimen en noten

SEIZOEN
zomer

GEZONDHEIDSINFO
Amandelen en cashewnoten zijn de belangrijkste eiwitbronnen van dit recept en behoren tot de categorie 'noten en zaden' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige producten hebben een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/095c03de-caf0-4e6b-8fec-46aaa9a46e93/couscoussalade-met-pruimen-en-noten

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

melk

gluten

vegetarisch

noten
(inclusief pinda's)

Soep voor bij de lunch

Soep past als gegoten bij de lunch. Want het is een goede bron van groen!

Wortelsoep met sinaasappel

SEIZOEN
winter

GEZONDHEIDSINFO
Wortel is het hoofdingrediënt van dit recept en behoort tot de categorie 'groenten' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige producten hebben een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/a3a261fe-5e7b-4221-9b63-be-0780250ac9/wortelsoep-met-sinaasappel

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

veganistisch

€ budgetvriendelijk

Maaltijdsoep met groen en bonen

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Bruine bonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de categorie 'peulvruchten en vleesvervangers' van de voedingsdriehoek. Deze voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/66051ee7-ce40-4f73-abaa-fafd31754b5f/maaltijdsoep-met-groen-en-bonen

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

melk

gluten

vegetarisch

€ budgetvriendelijk

Mexicaanse maaltijdsoep met pitabroodjes

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Kidneybonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de categorie 'peulvruchten en vleesvervangers' van de voedingsdriehoek. Deze voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

gluten

€ budgetvriendelijk

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/3c7f462a-927f-428b-a759-692325ceee93/mexicaanse-maaltijdsoep-met-pitabroodjes

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

Pittige maaltijdsoep met witte bonen

SEIZOEN
herfst

GEZONDHEIDSINFO
Witte bonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de categorie **'peulvruchten en vleesvervangers'** van de voedingsdriehoek. Deze voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/8f6f2dec-7844-4997-abbd-b83193f239c0/pittige-maaltijdsoep-met-witte-bonen

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

melk

gluten

vegetarisch

Toscaanse maaltijdsoep met bonen

SEIZOEN
winter

GEZONDHEIDSINFO
Flageolets of groene bonen zijn de belangrijkste eiwitbron van dit recept. Ze behoren tot de **categorie 'peulvruchten en vleesvervangers'** van de voedingsdriehoek. Deze voedingsmiddelen van plantaardige oorsprong zijn ideale vleesvervangers en hebben een gunstig effect op gezondheid en milieu. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/f239d550-c2ad-4d75-971e-05320edcccc1/toscaanse-maaltijdsoep-met-bonen

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

gluten

veganistisch

€ budgetvriendelijk

Soep van lente-ui met curry

SEIZOEN
zomer, lente

GEZONDHEIDSINFO
Lente-uitjes zijn het hoofdingrediënt van dit recept en behoren tot de categorie 'groenten' van de voedingsdriehoek. Deze plantaardige producten hebben een gunstig effect op de gezondheid. De meeste mensen mogen er gerust wat meer van eten. Daarom vind je ze in de donkergroene zone van de voedingsdriehoek.

RECEPT
https://www.zekergezond.be/detail/98e0a98b-a569-48aa-ba4d-161d6d4d424b/soep-van-lente-ui-met-curry

BRON
Voedingscentrum via Zeker Gezond

melk

vegetarisch

€ budgetvriendelijk

ZIN IN MEER?

Surf naar Zeker Gezond voor massa's overheerlijke lunchrecepten. Of download de app.

VLAAMS INSTITUUT
GEZOND LEVEN

COLOFON

Vlaams Instituut Gezond Leven
Gustave Schildknechtstraat 9
1020 Brussel

02/422 49 49
www.gezondleven.be/voeding
jolien.plaete@gezondleven.be
loes.neven@gezondleven.be

©Vlaams Instituut Gezond Leven, 2020
in samenwerking met de Vlaamse Logo's.

Vlaanderen is zorg

logo VL GEZONDHEID TROEF