



## MENU

# BELGISCHE KLASSIEKERS IN EEN GEZONDER JASJE

Belgen staan bekend als Bourgondiërs en de Belgische keuken telt verschillende klassiekers. De ene al gezonder dan de andere. Kleine aanpassingen in het recept kunnen de voedingswaarde verbeteren.

### BALLETJES IN TOMATENSAUS

#### Voor minder calorieën

- Het vetgehalte van gehakt varieert naargelang de soort (9). Je kan eventueel verschillende soorten combineren.
  - rundergehakt: 2,4 g vet per 100 g
  - gevogeltegehakt: 12 g vet per 100 g
  - gemengd gehakt (rund-varken): 14 g vet per 100 g
  - varkensgehakt: 24,6 g vet per 100 g
- Serveer met gekookte aardappelen of puree in plaats van met frietjes.

#### Voor meer groenten

- Maak van de saus een groentebom. Voeg extra groenten toe zoals wortel, selder, champignons, paprika en ajuin.

#### Voor meer variatie

- Wissel eens af met zelf-gemaakte vegetarische balletjes. Pureer gekookte linzen of kikkererwten met een gefruite ui en verse kruiden zoals koriander of peterselie. Voeg wat bloem toe en kneed er balletjes van.
- Serveer met volkoren pasta of bruine rijst.

### KONINGINNENHAPJE

#### Voor minder calorieën

- Vervang een deel van de room door halfvolle melk of lighroom, het gehakt door een minder vette variant en laat het bladerdeegje achterwege.

#### Voor meer groenten

- Voeg naast extra champignons bijvoorbeeld ook eens asperges of schorseneren toe.

#### Voor minder zout

- Wees matig met zout in de kippenbouillon en voeg achteraf geen extra zout toe aan het gerecht.
- Gebruik je bouillonblokjes, neem dan maximaal 1 bouillonblokje per liter water.

## SUGGESTIE

Gezonde culinaire  
basisregels.

Raadpleeg de [infografiek](http://www.nice-info.be)  
op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) bij  
materialen.

### WAP OF WORST MET APPELMOES EN PATATJES

#### Voor minder calorieën

- Prik enkele gaatjes in de worst en leg hem zonder vetstof in de pan. De worst bakt zo in zijn eigen vet. Ook gehakt, tenzij zeer magere soorten, kan je doorgaans zonder extra vetstof in de pan bakken.
- Serveer gekookte aardappelen in plaats van gebakken aardappelen.

#### Voor minder suiker

- Appelmoes of rode kool uit glas of blik bevatten vaak veel suiker. Maak zelf appelmoes met zoete appels en een snufje kaneel. Extra suiker is dan niet nodig. Maak je zelf rode kool? Laat ook hier een zoete appel meestoven in plaats van suiker toe te voegen. Is het even wennen? Verminder geleidelijk aan de hoeveelheid suiker. Uiteindelijk zal je er geen erg meer in hebben dat er geen extra suiker is toegevoegd.

### WITLOOFROLLETJES IN DE OVEN

#### Voor minder calorieën

- Los maizetmeel op in een weinig water. Breng halfvolle melk samen met wat kookvocht van het witloof aan de kook. Voeg het maizetmeelmengsel geleidelijk toe bij de melk en roer tot de saus is ingedikt. Haal de pan van het vuur en meng er een portie geraspte (light)kaas doorheen.

#### Voor meer groenten

- Serveer met knolselderpuree: de helft knolselder, de helft aardappelen.

#### Voor meer variatie

- Vervang het witloof eens door preistengels.



## MENU

## KLASSIEKERS MET WERELDSE INVLOEDEN

Onze dagelijkse keuken is niet wereldvreemd. Er sluipen invloeden in van buitenaf. Buitenlandse gerechten verdragen ook prima een Belgische toets via een aangepaste ingrediëntenkeuze en bereidingswijze. Voor meer recepten en inspiratie: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > [recepten](#)

### FRIETJES

#### Voor minder calorieën

- Snij aardappelen in fijne reepjes, kook de reepjes kort gaar en droog ze goed af. Leg de frietjes op een bakplaat en besprenkel ze met een hittebestendige olie. Bak de frietjes ongeveer 30 minuten in een voorverwarmde oven op 200°C.

#### Voor meer groenten

- Maak kleurrijke frietjes van verschillende soorten (vergeten) groenten, bijvoorbeeld pastinaak, wortelpeterselie, pompoen, zoete aardappel of paarse, rode en gele wortelen.

### AARDAPPELPUREE

#### Voor minder calorieën

- Gebruik een scheut halfvolle melk om de (aardappel)puree smeuïg te maken en laat boter, ei of kaas achterwege.

#### Voor meer groenten

- Maak stoemp: een heerlijke combinatie van aardappelen met groenten. Voorzie de helft meer groenten dan aardappelen. Wortel-, broccoli-, knolselder- en spinaziepuree zijn klassiekers. Maar het kan ook met bijvoorbeeld kolen, pastinaak, koolrabi of rammenas. Nog beter: volg de seizoenen voor extra variatie.

### LASAGNE

#### Voor meer groenten

- Verrijk een klassieke lasagne met extra groentelaagjes volgens het seizoen, bijvoorbeeld voorspelbaar met plakjes aubergine, courgette en tomaat, of meer verrassend met wortel, knolselder of vergeten groenten zoals pastinaak.
- Groenteplakjes kunnen deel uitmaken van de vulling of de lasagnevellen vervangen.

#### Voor meer variatie

- Lasagne met vis, bijvoorbeeld (gerookte) zalm, en (diepvries) spinazie.

### PIZZA

#### Voor meer groenten en minder calorieën

- Maak een pizzabodem op basis van bloemkool en kies veel groenten en minder vetrijke producten als toppings ([www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > [Recepten: bloemkoolpizza](#))

### SPAGHETTI BOLOGNESE

#### Voor meer groenten

- Voeg extra groenten toe aan de saus en breng ze verder op smaak met verschillende (verse) kruiden.
- Draai enkele courgetten door een spiraalsnijder en stooft de sliertjes in een pan met een teentje look. Combineer eventueel met volkoren spaghetti.

#### Voor meer variatie

- Vervang gehakt eens door een plantaardig alternatief of voeg peulvruchten (bv. nierbonen) toe.

#### Voor minder calorieën

- Kies volkoren pasta. Dat bevat meer vezels waardoor je sneller voldaan bent en minder gaat eten.
- Vul je bord met een kwart pasta en neem voldoende groenterijke saus.
- Top af met een eetlepel (light)kaas. Overdrijf niet met kaas.

#### Meer info over producten van bij ons

> [www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be)

> [Seizoenskalender fruit:](#)

[www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be) > Fruit

> [Seizoenskalender groenten:](#)

[www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be) > Groenten

> [Viskalender:](#)

[www.lekkervanbijons.be](http://www.lekkervanbijons.be) > Vis