

GEZOND ETEN MET EEN PLAN MAALTIJDPLANNER

Vooruit kijken en werken met een plan kan helpen om gezonder te eten en meer ongezonde verleidingen te weerstaan. Het draagt ook bij tot minder voedselverspilling en is meer budgetvriendelijk.

✓ **Maak een weekplanning.**

Hoe zien de komende werkdagen, schooldagen en het weekend eruit? Hoe zien de eetmomenten eruit? Welke maaltijden neem je thuis en welke buitenshuis? Wie eet er thuis mee en wanneer?

✓ **Vul aan met een maaltijdplanner, een boodschappenlijstje en een kookplanner.**

Plan je menu voor de komende week. Leg ook vast wanneer je een boodschappenlijstje opstelt, naar de winkel wil gaan en vooruit kan koken.

Een boodschappenlijstje en een kookplanner vind je in aparte tools op www.nice-info.be/materialen.

✓ **Noteer het plan.**

Hou je planning bij op papier, op een schrijfbord of digitaal, in een planner of een agenda.

Kies wat voor jou het beste werkt.

1. ZET VOORAL VERSE BASISINGREDIËNTEN OP HET MENU

- Kies voor groenten, fruit, aardappelen, volkoren granen, peulvruchten, noten, zaden, plantaardige olie, melk en melkproducten, gevogelte, eieren, vis en vlees.
- Kies zo weinig mogelijk vet- en suikerrijke snacks.

2. REKEN MET DE JUISTE PORTIES VOOR DE JUISTE PROPORTIES

Eet in verhouding meer plantaardige dan dierlijke voedingsmiddelen. Hou rekening met de volgende aanbevolen hoeveelheden per dag:

- minstens 125 g volkoren graanproducten, vul verder aan in functie van je energiebehoefte met aardappelen en extra volkoren producten;
- 2 stukken fruit en minstens 300 g groenten;
- een handvol noten;
- 2 tot 3 porties melk en melkproducten;
- een portie vlees, vis of gevogelte ter grootte van de handpalm, een ei of 100 g gekookte peulvruchten of een ander plantaardig vervangproduct;
- een eetlepel vetstof per persoon voor de hoofdmaaltijd en 1 mespunt smeervet per sneed brood (of 1 extra eetlepel vetstof als je geen smeervet gebruikt).

3. ZORG VOOR VOLDOENDE VARIATIE

- Varieer met volle granen (bv. volkorenbrood, haver, mout, volkoren deegwaren, zilvervliesrijst) en aardappelen.
- Kies verschillende soorten groenten en fruit (bv. van elk minstens 4 soorten per week). Varieer tussen rauwkost, bereide groenten en soep.
- Wissel tijdens de week vlees af met vis, ei, peulvruchten of andere plantaardige vervangproducten (bv. 2x vers gevogelte, 2x vers rood vlees, 1x eieren, 1x (vette) vis, 1x peulvruchten in het weekmenu).
- Wissel af in bereidingswijzen (bv. wokken, stomen, koken, bakken, in de oven).
- Zorg voor voldoende kleur op je bord (bv. serveer eens twee soorten groenten).

4. PLAN ALLE EETMOMENTEN

Start met het plannen van je ontbijt voor de hele week. Doe hetzelfde met de lunch, het avondmaal en de tussendoortjes. Zo kan je makkelijker variatie voorzien tijdens de dag en de week.

5. BEPAAL HET TYPE GERECHT

- Op drukke dagen plan je eenvoudige en snelle gerechten (bv. met slechts 5 ingrediënten, klaar

in minder dan 30 minuten, eenpansgerechten, gerechten waarvan je (een deel van) de ingrediënten kan (voor)bereiden).

- Op superdrukke dagen plan je kant-en-klare 'meal preps' (bv. restjes, een ingevroren pastasaus of ovenschotel).
- Op dagen dat je meer tijd hebt, probeer je nieuwe recepten uit of kook je vooruit (zie TOOL Kookplanner via <https://www.nice-info.be/materialen/tool-kookplanner>).

6. BEPAAL DE BASIS VAN DE GERECHTEN

- Groenten vormen de basis van een gezonde warme maaltijd. Stel op basis hiervan de rest van de (warme) maaltijd samen: aardappelen of volle graanproducten, een eiwitbron zoals een melkproduct, een stukje vlees of vis, een ei of een portie peulvruchten en afwerken met wat gezonde vetten zoals plantaardige oliën of een handje noten of zaden.
- Werk met themadagen, bv. visdag, veggiedag, restjesdag.

7. GA OP ZOEK NAAR RECEPTEN

- Verzamel de gerechten die je al (regelmatig) klaarmaakt in een lijst, een receptenboek of een map.
- Kies gerechten uit deze lijst of zoek nieuwe recepten in een kookboek, op het internet (bv. www.zekergezond.be, www.lekkervanbijons.be) of doe navraag bij collega's en vrienden naar meer (eenvoudige) gezonde recepten.

8. VERSPIL ZO WEINIG MOGELIJK

- Werk restjes en producten die bijna vervallen eerst weg.
- Plan kwetsbare gerechten of voedingsmiddelen in je weekmenu kort na je boodschappendag en een restjesdag verder in de week.



MAALTIJDPLANNER



	ONTBIJT	LUNCH	AVONDMAAL	TUSSENDORTJES
MAANDAG
DINSDAG
WOENSDAG
DONDERDAG
VRIJDAG
ZATERDAG
ZONDAG

CHECK PER DAG *

brood, volle graanproducten, aardappelen



fruit



groenten



melk en melkproducten



noten en zaden



vlees, vis, eieren en peulvruchten



oliën, smeeren bereidingsvet



* Check of je voldoet aan de voedingsprioriteiten van de Hoge Gezondheidsraad voor gezonde volwassenen. Je vindt meer info op www.nice-info.be/materialen/infografiek-voedingsprioriteiten-puzzel.