



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER
GEZOND LEVEN - VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN



ONDER TOEZICHT VAN EEN
WETENSCHAPPELIJKE ADVIESRAAD

8 Warm eten, 's middags of 's avonds

TIPS EN TRICKS VOOR DE WARME MAALTIJD



Wat je moet (w)eten

Het zit in onze eetcultuur ingebakken: een keer per dag eten we warm. Dat is een gezonde gewoonte. Het biedt variatiemogelijkheden. Maar het is ook een belangrijk sociaal gebeuren en het blijft natuurlijk een gezinsmoment bij uitstek.

Andere voedingsstoffen, andere smaken

Als ontbijt en tweede broodmaaltijd kiezen we traditioneel voor brood met toespijs. Een klassieke warme maaltijd bestaat uit een stukje vlees, vis, ei of een plantaardig vervangproduct, een portie aardappelen, (volkoren) rijst of pasta en vooral ook veel groenten. Variatie draagt bij tot een ruim aanbod aan verschillende voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Diverse bereidingswijzen en kruiden combineren, creëert een breed palet aan verschillende smaken. Zo wordt eten nooit saai, ook gezond eten niet.

's Middags of 's avonds?

Aan jou de keuze. Het maakt niet zoveel uit wanneer je warm eet, zolang de maaltijden maar aan de algemene voedingsaanbevelingen voldoen. Eet zowel 's middags als 's avonds niet te veel en niet te zwaar. Zo vermijd je respectievelijk een vervelende of ongelegen namiddagdip – de spreekwoordelijke klop van de hamer – en een verstoorde nachtrust.



Het ideale bord

Het ideale bord is voor de helft gevuld met groenten en voor een kwart met gekookte aardappelen of volkoren granen. Het resterende kwart volstaat voor een stukje vlees, vis, kip, ei, peulvruchten of andere vervangproducten. Met andere woorden, geef groenten de hoofdrol. En wat met sauzen? Geef ze nooit meer dan een bescheiden bijrol.

**"ER IS WEINIG ROUTINE
IN HUIS. ER IS ÉÉN UIT-
ZONDERING: 'S AVONDS
KOKEN EN ETEN WE
SAMEN. VOOR DE
VARIATIE, DE SMAAK
EN DE GEZELLIGHEID."**

Ann (43), zelfstandige en mama
van Ella en Victor

Welk “warm eten”-type ben jij?

NA EEN LANGE WERKDAG HEB IK ECHT GEEN ZIN MEER OM TE KOKEN

Een diepvries- of afhaalmaaltijd of een bestelling bij de frituur stilt ook onze honger.

Onze tips: Lekker en gezond koken hoeft niet veel tijd te kosten. Enkele aardappelen schillen en koken (in de microgolfoven gaat het nog sneller), groenten wassen en snijden en wat vlees, vis of een vervangproduct bereiden vergt doorgaans niet meer dan een halfuurtje. Met voorgesneden (diepvries)groenten en volkoren granen kan het minstens even snel. Wie zelf aan de slag gaat in de keuken, kan naar hartenlust variëren en combineren, ook met allereerste kruiden en specerijen. En de afwas? Een vaatwasser is een handige keukenhulp. Anders, ken je deze nog? Liefde is ... samen de afwas doen.

IK EET TWEE KEER PER DAG WARM

Ik eet 's middags een dagschotel in het bedrijfsrestaurant en 's avonds een warme snack zoals een croque monsieur of een spaghetti.

Onze tip: Eén warme maaltijd per dag is voldoende. Twee keer warm eten riskeert snel te veel van hetzelfde aan te brengen en je dagelijkse calorie-inname onnodig te verhogen.

Extra tip: Hou je niet van gewoon maar brood met beleg? Varieer met slaatjes en soep.



IK GA MEESTAL OP RESTAURANT

Ik heb een druk professioneel en sociaal leven en ga meermaals per week op restaurant.

Onze tips: Probeer zoveel mogelijk gezond te kiezen. Neem maar één gerecht, bij voorkeur een met veel groenten en gekookte aardappelen of volkoren granen en wissel vlees af met vis, gevogelte, ei, peulvruchten of een ander plantaardig vervangproduct. Vraag om sauzen apart te serveren. Zo kan je zelf gezond doseren. Kan je niet onder een voorgerecht uit? Bestel dan een lichte soep of een slaatje. En wat drinken we daarbij? Hoogstens één glas wijn of bier en vooral water. Sluit de maaltijd liever af met een kopje koffie of thee dan met een dessert.

IK KOOK THUIS

Ik probeer elke dag zelf een warme maaltijd te bereiden en geniet er samen met mijn huisgenoten keer op keer van.

Onze tips: Doe zo voort. Verderop vind je tips om te variëren.

De warme maaltijd: concrEET

Gebruik de voedingsdriehoek als menu.

- ✓ **GRONTEN** (de helft van je bord), liefst seizoensgroenten, zijn een belangrijke troef in een gezonde voeding. Ze zijn een bron van vitamines, mineralen en vezels. Varieer volop in kleur, soort en bereidingswijze.
- ✓ Varieer met een portie **GEKOOKTE AARDAPPELEN** of **VOLLE GRANEN** zoals volkoren pasta en zilvervliesrijst (een kwart van je bord). Vetrijke bereidingen zoals frieten of kroketten eet je best niet te vaak en niet te veel.
- ✓ Wissel rood vlees voldoende af (een kwart van je bord). Neem bijvoorbeeld 2 keer per week **GEVOGELTE** een keer per week (vette) **VIS** van het seizoen, een keer per week **PEULVRUCHTEN**, een keer per week **EIEREN** en 1 tot 2 keer per week **ROOD VLEES**. Beperk de vleesconsumptie tot 1 maaltijd per dag en verkies vers vlees boven bewerkt vlees.
- ✓ Kies voor een vetstof die rijk is aan onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld **OLIE, EEN ZACHT OF VLOEIBAAR TYPE BEREIDINGSVET**). Beperk vet rijk aan verzadigde vetzuren zoals **BOTER, HARDE MARGARINE, KOKOSVET, PALMOLIE EN CACAOBOTER**. Neem niet meer dan 1 eetlepel bereidingsvet per persoon.
- ✓ Een drank, bij voorkeur (kraantjes)**WATER**. Plat of bruisend? Aan jou de keuze.
- ✓ Een dessert na de warme maaltijd? Dat mag. Maar kies dan bij voorkeur voor een stuk vers **FRUIT** of een ongesuikerd **MELKPRODUCT** (bv. yoghurt).



Meer concrete tips en info: www.nice-info.be > zoeken op 'warme maaltijd' en www.gezondleven.be.

Lekkere recepten



Patatti bolognaise (voor 4 personen)

12 aardappelen – 200 g rundsgehakt – 200 g gekookte linzen – 4 wortelen – 250 g champignons – 1 courgette – 400 g tomaten uit blik – 400 g passata – 50 g tomatenpuree – 2 uien – geraspte kaas – rucola – olie – peper – rozemarijn – basilicum – oregano

Was de groenten en snijd ze fijn. Stof de ui en knoflook aan. Voeg gehakt toe en bak rul. Voeg de linzen, wortelen, courgette en champignons toe. Breng op smaak met de kruiden. Voeg na 10 minuten de tomaten uit blik, passata en de tomatenpuree toe. Laat de saus een tijd sudderen. Schil de aardappelen en maak met een spiraalsnijder fijne spaghettislierten. Kook ze 2 min. in water. Werk af met kaas, verse basilicum en rucola.

Groentewok met vis (voor 4 personen)

400 g witte vis – 200 g volkoren noedels – 200 g prinsessenbonen – 250 g groene asperges – 200 g erwten – 1 ui – 2 teentjes look – 5 cm verse gember – 4 el zonnebloemolie – 2 tl currypoeder – ½ el sambal – 2 el sojasaus – koriander

Snijd de ui in ringen, rasp de gember en pers de knoflook. Snijd de vis in blokjes. Wok de vis met gember, look en currypoeder 2 min. in 2 el hete olie op een hoog vuur. Schep ze uit de pan. Verhit opnieuw 2 el olie en wok de uiringen, bonen, asperges, erwten en sambal tot de groenten beetgaar zijn. Voeg de vis, sojasaus en een scheutje water toe en roerbak alles nog 2 min. Kook de noedels. Schep er de groenten en vis op. Werk af met koriander.



Savooikoolsalade met ei (voor 4 personen)

200 g savooikool – 1 roodlof – 10 kerstomaten – 2 teentjes look – 4 eieren – 4 sneden boerenkool – 1 handvol ongezoeten noten – vinaigrette

Hak de noten en bak ze goudbruin in de pan. Pers er look over en schep om. Laat uitlekken op keukenpapier. Kook de eieren in 6 minuten zacht, pel en halveer ze. Was alle groenten. Snijd de kool en de roodlof in reepjes. Blancheer de kool 5 minuten. Giet af en laat afkoelen. Meng de radicchio onder de savooikool. Verdeel roodlof, savooikool en kerstomaten over de borden en leg er telkens een gehalveerd ei bij. Druppel er vinaigrette over en kruid met peper.



Varieer !

GROENTEN, HET MAG IETS MEER ZIJN

De gemiddelde Belg eet nog te weinig groenten. Het mag dus gerust wat meer zijn. Hoe pakken we dat aan?

Zet voor het eten alvast een schaal met kerstomaatjes, schijfjes komkommer of wortelreepjes op tafel. Wedden dat die snel leeg is? Sla diepvriesgroenten in. Diepvriesgroenten zijn op drukke momenten een goed en snel alternatief voor verse groenten. Verknoei hun gezondheidstroeven niet door ze systematisch met allerhande sauzen te serveren (bv. roomsaus, mayonaise, te veel dressing). Wissel af in soort en kleur, met rauw en bereid en kies zoveel mogelijk voor seizoensgroenten. Dat zorgt automatisch voor variatie in je eetpatroon. Verwerk groenten in puree en serveer er de rest of een tweede soort apart bij. Serveer bij gerechten met weinig of geen groenten een gemengde sla. Lekker, gezond en verfrissend.

SOEP

Een goed idee, maar hou het wel gezond. Gebruik minstens 400 gram groenten en maar 1 bouillonblokje per liter soep. Breng de soep verder op smaak met kruiden en specerijen naar keuze in plaats van met zout en room. Kant-en-klare soepen uit blik of brik en instantsoepen bevatten vaak te weinig groenten en te veel zout. Check het etiket.

DIKMAKERS? NEEN, TENZIJ...

Gekookte aardappelen, bruine rijst en volkoren pasta zijn op zich geen dikmakers. Mogelijke boosdoeners zijn ingrediënten die je aan hun bereidingen toevoegt, bijvoorbeeld boter, olie, room, kaas om te gratineren of allerhande sauzen. Zodra je aardappelen frituurt, brengen ze bijna vijf keer zoveel calorieën aan. Hou ook de portiegrootte in het oog: 3 aardappelen ter grootte van een ei (in totaal ongeveer 200 gram) kan je vervangen door ongeveer 60 gram droog gewogen rijst of pasta (ongeveer 150 gram gekookt gewogen). Ten slotte nog dit: schil de aardappelen net voor je ze klaarmaakt en laat ze niet in water liggen. Breng eerst water aan de kook en voeg dan pas de aardappelen toe. Zo gaan er minder waardevolle vitaminen en mineralen verloren.



Sauzen

Een streepje saus kan een gerecht verfijnen. Te veel saus kan delicate smaken verdoezelen en het caloriegehalte van het gerecht sterk verhogen. Ga in de gezonde keuken vooral voor lichte bereidingen op smaak gebracht met wat ui, look, citroen, verse kruiden of pittige specerijen. Hoort er een sausje bij, geef dan de voorkeur aan een dipsausje op basis van yoghurt of een groentecoulis op basis van veel verse groenten.



VANDAAG GEEN VLEES?

Plantaardige vervangproducten voor vlees zijn bijvoorbeeld peulvruchten (bv. linzen, kikkererwten), mycoproteïne (quorn) en sojaproducten (bv. tofu). Wie geen vlees, vis en eieren eet, moet voldoende variatie brengen in zijn vervangproducten of ze combineren met volle granen, melkproducten, noten (een handvol per dag volstaat) en zaden. Vegetarische vervangproducten zijn niet altijd gezond. Ze kunnen ook veel vet en zout bevatten. Check het etiket. Vergeet ook niet dat gepaneerde producten (ook vegetarische) veel vet opslorpen wanneer je ze bakt.

**"IK KOOK NIET GRAAG
VOOR MEZELF. DAAROM
SPREEK IK VAAK AF MET
VRIENDEN OM SAMEN
GEZOND EN LEKKER TE
KOKEN."**

Joachim (32), single

NICE-to-know

Gezond eten is gezond kiezen én regelmatig brengen in je voeding. Eet op vaste tijdstippen, ook als je warm eet. Eet langzaam en bewust. Vermijd te veel tussendoortjes.

Tips en tricks voor het ontbijt, de lunch en gezonde tussendoortjes vind je in andere folders binnen deze reeks. Vraag ernaar of surf naar www.nice-info.be > **Brochures en materialen**.

Op zoek naar meer informatie over voeding en gezondheid en handige tips voor de dagelijkse praktijk?

www.nice-info.be

- >> Informatie per thema
- >> Brochures en materialen
- >> Recepten



Nuttige adressen

www.gezondleven.be

Alle informatie en materialen over de voedingsdriehoek en tips over hoe je gezonder kan eten.

www.nice-info.be > Doe de test

Snelle en eenvoudige testjes om zelf na te gaan of je gezond eet.

www.eetexpert.be

Kenniscentrum rond preventie en aanpak van eet- en gewichtsproblemen. Eetexpert beschikt over contactgegevens van meer dan 1000 professionele hulpverleners om je gericht door te verwijzen bij eet- of gewichtsproblemen.

www.vlaamselogos.be

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. Ze bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

www.vbvd.be

De Vlaamse Beroepsvereniging van Diëtisten (VBVD) wijst je de weg naar een erkende diëtist. Een diëtist kan je ondersteunen en helpen met een individueel aangepast voedingsadvies.

www.lekkervanbijjons.be

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.