



Boterham met avocadospread en tomaat, humus, wortel en radijs, gekookt ei en spinazie, pindakaas en banaan



Humus, avocado, tomaat en alfaalfa



Brood met tonijn en humussalade



Boterham met kaas en komkommer

COOKING CLASSES

FRIENDLY COOKING - EDUCATIONAL COOKING
SUSTAINABLE FOOD - HEALTH EDUCATION



gvdkelen@telenet.be - 0476 32 09 05

Een gezonde lunch?

Oostende, oktober 2021.

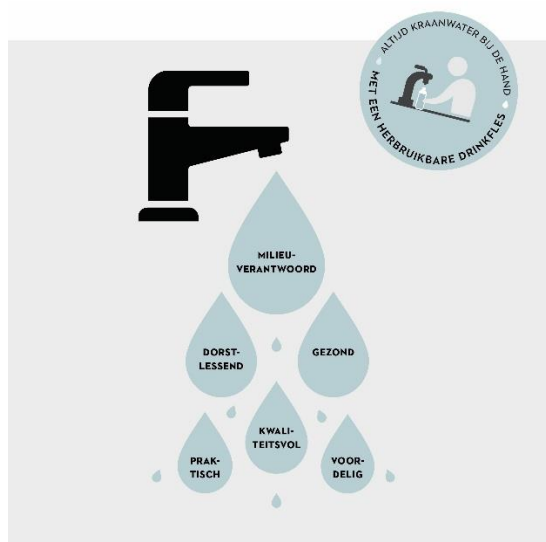
Greta Van Der Kelen



Goed voor jezelf én de planeet!

Gezond en milieuverantwoord eten, daar doe je niet alleen jezelf een plezier mee. Ook onze planeet wordt er blij van. Zo sla je twee vliegen in één klap.

Gezond drinken: wat wel en wat niet?



Als je dorst hebt, drink je dus best vooral kraanwater. Even geen zin in?

- [\(Kraan\)water met een smaakje](#) is een goed alternatief.
- Kies eens voor [thee, koffie of kruideninfusies](#) en verzeker zo alvast een deel van je dagelijkse vochtopname. Maar voeg dan geen suiker of andere zoetstoffen toe.
- [Fris- en sportdranken](#) laat je het best staan. Dan neem je toch gewoon de lightversie? Nee, ook die drink je het best niet heel de dag door: ze zijn niet goed voor de tanden en bevatten zoetstoffen.
- Fruitsap, soep, groentesap, melkdranken en dranken op basis van noten, granen en zaden, bevatten veel vocht maar ook andere voedingsstoffen.

[Richtlijnen-voor-een-gezonde-broodjeslunch-op-het-werk.pdf \(gezondleven.be\)](#)

[Richtlijnen-voor-een-gezonde-broodjeslunch-op-school.pdf \(gezondleven.be\)](#)

Hoge Gezondheidsraad HGR

Voedingsaanbevelingen voor de Belgische volwassen bevolking met een focus op voedingsmiddelen – 2019 / Holistische visie / Food Based Dietary Guidelines

[FBDG: Eten en levensjaren winnen, het kan! - YouTube](#)

5 PIJLERS

OM BETER TE ETEN

Denk aan uw gezondheid: eet gevarieerd en evenwichtig. Hier zijn de 5 voedingsprioriteiten voor volwassenen.



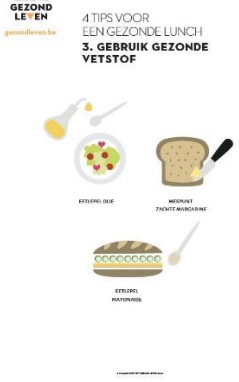

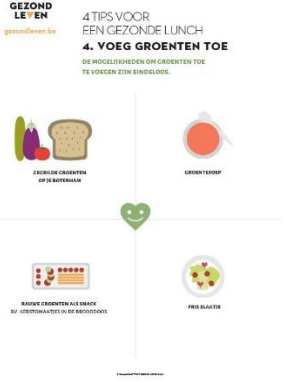








Ook aanbevolen dagelijkse hoeveelheden

Tabel 26: Praktische voedingsaanbevelingen voor volwassenen: een overzicht in volgorde van belang

| | Praktische voedingsaanbeveling | Tips/boodschappen |
|--|--|---|
| Voedingsmiddelen | | |
| Volle graanproducten | Minstens 125 gram volle graanproducten per dag. | Eet dagelijkse voldoende volle graanproducten conform uw energiebehoefte. Vervang geraffineerde producten door volle graanproducten. |
| Fruït | 250 gram fruit per dag | Geef de voorkeur aan vers fruit. |
| Groenten | 300 gram groenten per dag | Varieer in soorten en laat je leiden door het seizoen. |
| Peulvruchten | Eet wekelijks peulvruchten | Vervang minstens één maal per week vlees door peulvruchten. |
| Zaden en noten | 15 tot 25 gram per dag | De voorkeur gaat uit naar producten rijk aan omega-3 (bv. walnoten). Kies voor noten en zaden zonder zoute of zoete omhulsels. |
| Melk en melkproducten | Gebruik tussen 250 en 500 ml melk of melkproducten per dag | Bij een verbruik lager dan 250 ml/d moet aandacht gaan naar andere bronnen van eiwit, calcium en vitaminen |
| Vis, schaal- en schelpdieren | Eet één tot twee maal per week vis, schaal- of schelpdieren, waarvan één maal vette vis. | Eet één tot twee maal per week vis, de voorkeur gaat uit naar duurzame vissoorten rijk aan omega-3 vetzuren. |
| Rood vlees | Eet maximaal 300 gram rood vlees per week. | Rood vlees kan vervangen worden door peulvruchten, vis, gevogelte, ei en andere vervangproducten. Kies vervangproducten die vlees volwaardig vervangen. |
| Vleeswaren | Eet maximaal 30 gram bewerkt vlees per week. | Vervang fijne vleeswaren (charcuterie) door visconserven, garnering op basis van peulvruchten of groenten, fruit, verse kaas |
| Dranken en voedingsmiddelen met toegevoegde suiker | Drink zo weinig mogelijk dranken met toegevoegde suiker. | Geef de voorkeur aan dranken zonder toegevoegde suiker met als eerste keuze water. |

[Zo tover je snel een gezonde lunch op tafel! | Gezond Leven](#)

| | |
|---|---|
|  <p>4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH 1. KIES VOOR VOLKOREN GRAANPRODUCTEN SE EET BEST NIET ELKE DAG HETZELFDE, KIES REGELMATIG VOOR IETS ANDERS.</p> <p>BRUIN BROOD VOLKORENBROOD VOLKORENBROOD ROGGEBROOD MEERGRAANBROOD VOLKOREN OF MEERGRAAN PISTOLET VOLKORENREUCHTUIT</p> <p>VOLKORENCRACKERS VOLKOREN ONTBITTGRANEN HALVEN LOKKEN MAVENBROUIT VOLKOREN DEEGCHUIZEN BRUINE RIST PASTELI</p> | <p>In de praktijk</p> <p>Voorleer voor volkoren of combinatie:</p> <p>2 (of meer naargelang behoefte) sneden bruin of 7-granen (volkoren) brood</p> <p>+ 1 pistolet pp</p> |
|  <p>4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH 2. VARIEER VOLOP MET PLANTAARDIG BELEG EN EET ZO WEINIG MOGELIJK BEWERKT VLEES</p> | <p>Plantaardig fleurt je brood op varieer:</p> <p>1 snede kaas (20 g)</p> <p>2 lepels tonijnsla (25 g)</p> <p>1 lepel peulvruchtenspread bvb humus (10 g)</p> <p>+ 1 stuk fruit (appel/peer/banaan)</p> |
|  <p>4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH 3. GEBRUIK GEZONDE VETSTOF</p> <p>ETROFFEL OLEO MIEKRETT ZACHTE MARGARINE ETROFFEL PASTELI</p> | <p>Smeer'm (met mate)</p> <p>voorzie porties (dieet)margarine, 10 g - 20 g, of echte boter:</p>  |
|  <p>4 TIPS VOOR EEN GEZONDE LUNCH 4. VOEG GROENTEN TOE DE MOGELIJKHEIDEN OM GROENTEN TOE TE VOEGEN ZIJN EINDELOOS.</p> <p>EGELIJKE GROENTEN OP JE BROOD GROENTEN DEKSEL GROENTEN IN DE BROODDOOS FRIJ BLAUW</p> | <p>Go green</p> <p>Kerstomaatjes 2 pp</p> <p>Komkommer – radijsjes – wortel – kiemgroenten enz</p> |

| Voedingsmiddelen | pp | 50 pp | aankoop | prijs |
|---|---|--|---|-------|
| Bruin brood | 2 (of meer sneden) | 100 sneden 24 sneden in een brood 4 broden + 2 (reserve) | 6 broden (variatie?) | |
| Pistolets | 1 pp | 50 stuks | 50 stuks (variatie?) | |
| Kaas | 20 g | 1 kg + 250 g (reserve) | 1.250 g kaas | |
| Tonijnsla | 25 g | 1.250 kg + 250 g (reserve) | 1.500 g tonijnsla | |
| Humus | 10 g | 500 g | 500 g humus (variatie?) | |
| Margarine | 1 (of meer) porties | 100 stuks | 1 karton | |
| EXTRA Pindakaas? Konfituur? | | | 1 pot? Porties? | |
| Fruit | 1 stuk pp | appels – peer – banaan ... | 15 appels – 15 peer 20 banaan | |
| Groenten | 30 g pp | 1.5 kg kerstomaatjes – komkommer- radijsjes – wortel – gekiemde zaadjes ... | 750 g kerstomaatjes 2 komkommer 1 potje radijsjes 1 alfa alfa | |
| EXTRA? Yoghurt? Nootjes? | | | ? | |
| Dranken | | | | |
| Drinkfles vullen |  | | Bestel tijdig! | |
| Extra water | 500 ml pp | | 25 liter | |
| Smaakmaker? Munt? Bessen? Citroen/limoen? | 10 ml |  | 2 flacons siroop (varatie?) | |
| Materiaal | | | | |
| Voor de boterhammetjes |  | | AVA 100 stuks 4.49 € | |
| Voor de lunch |  | | AVA 22+10 x 28 cm 250 stuks 36.79 € | |
| Bestek Messen Lepeltjes? |  | | AVA Belix suikerriet mes 50 stuks 2.99 € lepels 50 stuks 2.99 € ? | |
| Servetten |  | | AVA Fiesta servetten 50 stuks 1.98 € | |

Checklist

| Aankoop | Wie bestelt | neemt mee | Check V | Koopt ter plaatse |
|---|------------------------------|-----------|------------|-------------------|
| 50 drinkbussen | via school | Ind. | | |
| 5x 5l Everyday 1.09 €/stuk | via school | | | Of ter plaatse |
| water smaak geven (?) | via school | | | Of ter plaatse |
| Carlsbourg boter mini 100x10 g 13.79 € (?) | via school | | | Of ter plaatse |
| Gourmet konfituur assortiment cups 20x25 g 4.39 € (?) | via school | | | Of ter plaatse |
| Brood & lunch zakken - bestek - servetten | via school | | | |
| Brood | Plaatselijke bakker | | | afhalen |
| Pistlets | Plaatselijke bakker | | | afhalen |
| Kaas Tonijnsla Humus Fruit Groenten (yoghurt) (noten) | | | | SUPERMARKT |