DE GEZONDE KEUKEN

Aan de slag met belegde broodjes, soepen en maaltijden.

eerlijk over eten
Voedingscentrum

DE GEZONDE KEUKEN

Serveer jij broodjes, soepen of hele maaltijden? Veel mensen willen gezonder eten en goed zorgen voor het milieu. Jij kan ze daarbij helpen!

In deze brochure krijg je volop inspiratie voor gezondere en duurzamere keuzes in haalbare stappen. De onderdelen op de volgende pagina's helpen je op weg:

INHOUD

- Uitleg Schijf van Vijf 4
- Gezonde broodjes: de broodjesbouwer, gezond broodbeleg met voorbeeldrecepten 6
- Soepen met veel groenten met voorbeeldrecept 12
- Voedzame hoofdmaaltijden met voorbeeldrecept 14
- Lekkere én gezonde toetjes met voorbeeldrecept 18

Aardappelcurry met ei

DIT IS DE SCHIJF VAN VIJF

De Schijf van Vijf is de basis voor een gezond voedingspatroon, maar wat houdt dat eigenlijk in? De Schijf van Vijf bestaat uit vijf vakken vol gezonde producten. Deze producten zijn goed voor de gezondheid, omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen.

DE SCHIJF VAN VIJF IN EEN NOTENDOP

- Veel groente en fruit
- Vooral volkoren, zoals volkorenbrood, volkorenpasta, volkorencouscous en zilvervliesrijst
- Minder vlees en meer plantaardig. Varieer met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten
- Genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas
- Een handje ongezouten noten
- Zachte of vloeibare smeer- en bereidingsvetten, zoals olie, halvarine en vloeibaar bak- en braadvet
- Voldoende vocht, zoals kraanwater, thee en koffie zonder suiker

DOE DE EETWISSEL

Komkommer bevat veel minder calorieën en zout. En dat is beter voor je. Ook voor het milieu is er winst. Kaasstengels zijn namelijk gemaakt van de dierlijke producten kaas en boter.

DAG- EN WEEKKEUZES

Producten buiten de Schijf van Vijf zijn opgedeeld in dagkeuzes en weekkeuzes.

In het kort kun je zeggen dat:

- Gezondere keuze = Schijf van Vijf + dagkeuze
- Uitzondering = weekkeuze

Dagkeuze

Een dagkeuze is iets kleins dat niet in de Schijf van Vijf staat. Zoals een eetlepel honing, een plakje ham of een theelepel mosterd. Het advies is om niet meer dan drie tot vijf dagkeuzes te nemen op een dag. In onze hoofdmaaltijden gebruiken we maximaal twee dagkeuzes. Bij belegde broodjes en nagerechten gebruiken we er maximaal één. Dit zie je terug op bij de voorbeeldrecepten in deze brochure.

Weekkeuze

Een weekkeuze is een wat grotere keuze buiten de Schijf van Vijf. Zoals een glas frisdrank, een portie witte pasta, een stuk worst of een stuk taart. Deze keuzes passen er elke week bij, maar kies in totaal niet meer dan 3 porties per week. Ook is het beter om de porties klein te houden en niet te vaak hetzelfde te kiezen. In onze recepten gebruiken we geen weekkeuzes.

Hoe herken je een Schijf van Vijf-product of dagkeuze?
Volg je onze recepten, dan zit je altijd goed. Ga je zelf aan de slag? Op **www.voedingscentrum.nl/gezondkiezen** vind je overzichten en de tool 'Staat dit in de Schijf?'

BOUW GEZONDE BROODJES

Hoe maak je gezondere broodjes? Gebruik de broodjesbouwer hieronder! Daarin staan alle Schijf van Vijf-ingrediënten die je nodig hebt voor een heerlijk broodje. Daarnaast kan een broodje ook één dagkeuze bevatten. Zie de volgende pagina voor voorbeelden.

DOE DE EETWISSEL

Met deze Eetwissel maak je snel ieder broodje wat gezonder én duurzamer. Volkoren brood bevat meer vezels en ijzer dan witbrood. Ook gaat er niets van de graankorrel verloren.

1 BROOD	2 SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN	3 GROENTE EN FRUIT ALS BELEG	4 OVERIG BELEG	5 SMAAKMAKERS
Volkoren- of bruin: Boterham Hard broodje Zacht broodje Bagel	Halvarine Margarine	Plakjes tomaat, komkommer, paprika en avocado Bladgroente, zoals rucola, spinazie en kropsla	Magere kaas, zoals 20+ en 30+ kazen Hüttenkäse, mozzarella, ricotta en light zuivelspreads	Kruiden, zoals dille, basilicum, bieslook, koriander, munt, peterselie en oregano Specerijen, zoals peper, paprikapoeder, kaneel, chili peper en gember
Volkoren- of bruin: Panini Tosti Stokbrood	Vloeibare margarine en halvarine, en vloeibaar bak- en braadvet	Gegrilde courgette, aubergine en paprika	Mager vlees, zoals kipfilet en mager gehakt zonder toegevoegd zout en suiker	Nootjes zonder zout, zoals amandelen, walnoten en cashewnoten
Volkoren- of bruin: Pitabroodje Wrap		Gebakken champignons en uienringen	Vis, zoals (gerookte) zalm, makreel, sardines en haring	Zaadjes en pitjes zonder zout, zoals pijnboompitjes, zonnebloempitjes en pompoenpitjes
Volkoren- of bruin: Pizzabodem Turks/Marokkaans brood		Geraspte wortel	Tofu, tempé, vegetarische burgers, reepjes en balletjes	Gedroogd fruit, zoals rozijnen, vijgen en abrikozen
Volkoren- of bruine mueslibol		Plakjes appel, banaan, peer, ananas en aardbeien	Ei, zowel gekookt, als roerei en als omelet	100% tomatenpuree
		Fruit uit blik of glas op niet-geconcentreerd sap, zoals ananas uit blik	Tomatensalade en wortelspread	Halfvolle en magere yoghurt
			100% notenpasta, zoals pindakaas	Olie en azijn

BELEG BINNEN DE SCHIJF VAN VIJF

Kies voor volkoren brood, besmeerd met halvarine of margarine en beleg met veel groente of fruit.

- Hüttenkäse met radijs
- Plakje 30+ kaas met paprikaringen en veldsla
- 100% notenpasta met plakjes komkommer
- Plakjes appel met schil

- Hummus met avocado
- Zuivelspread met verse vijg
- Gekookt ei met kerstomaat
- Komkommer en sardine (uit blik)

DOE DE EETWISSELS

Ham is erg zout. Ei niet. Tenzij je er natuurlijk zelf zout op strooit. Het opgroeien van een varken heeft meer effect op het milieu dan een kip.

In een croissant zitten nauwelijks vezels. Een volkoren mueslibol zit daar bomvol mee. Een mueslibol bevat geen boter en belast zo het milieu minder.

BELEG BUITEN DE SCHIJF VAN VIJF

Sommige zoete en hartige belegsoorten zijn minder gezond: er kan veel zout, verzadigd vet en/of suiker in zitten. Een belegd broodje dat naast beleg uit de Schijf van Vijf één dagkeuze bevat, zoals 1 eetlepel eiersalade, is ook een gezondere keuze.

Dagkeuze beleg

Zoet beleg

- 1 eetlepel suiker of honing
- 1 eetlepel (halve)jam, appelstroop, hagelslag of fruitspread
- 1 plakje ananas uit blik op siroop

Hartig beleg

- 1 plakje achterham, beenham of kipfilet
- 1 eetlepel tapenade
- 1 eetlepel hummus, komkommersalade of selderijsalade
- 1 eetlepel kipkerriesalade, vissalade of eiersalade
- 1 falafelballetje

Dagkeuze smaakmakers

- 1 theelepel mayonaise
- 1 theelepel mosterd
- 1 theelepel pesto
- 1 eetlepel ketchup, curry, knoflooksaus, tzatziki of barbecuesaus
- 2 semi zongedroogde tomaatjes
- 1 knakworst
- 5 olijfjes
- 1 theelepel kappertjes
- 1 grote augurk
- 1 theelepel gezouten nootjes of pitjes
- snufje zout

DOE DE EETWISSEL

Chocopasta zit vol suiker en verzadigd vet. Dan liever 100% pindakaas vol met goede vetten en zonder toegevoegd zout of suiker.

BROODJE GEZOND

voor 10 personen

INGREDIËNTEN

- 5 eieren
- komkommer
- 4 tomaten
- 10 plakken ham (dagkeuze buiten de Schijf van Vijf)
- 10 volkoren pistoletjes
- halvarine
- 10 plakken 30+ kaas

Laat de ham weg voor een vegetarisch broodje.

BEREIDING

1. Kook de eieren in 10 minuten hard en laat ze schrikken.
2. Pel de eieren en snijd ze in plakjes.
3. Was de komkommer en tomaten en snijd ze in plakjes.
4. Snijd de broodjes open en besmeer ze met halvarine.
5. Beleg ieder pistoletje met een plak 30+ kaas en plakjes tomaat.
6. Leg daarop een plak ham, plakjes komkommer en plakjes ei.

TOSTI CAPRESE

voor 10 personen

INGREDIËNTEN

- 5 tomaten
- 2½ bollen mozzarella
- 20 volkoren boterhammen
- basilicum (vers of gedroogd)

BEREIDING

1. Was de tomaten en snijd ze in plakjes.
2. Snijd de mozzarella in plakjes.
3. Verdeel de mozzarella en de tomaten over 10 boterhammen.
4. Bestrooi met wat verse of gedroogde basilicum.
5. Dek af met de rest van de boterhammen.
6. Bak de tosti's lichtbruin onder een grill, in de pan of in de oven en snijd ze schuin doormidden.

SOEPEN: GA VOOR VEEL GROENTEN!

In soep zit vaak veel zout en niet altijd groente. Zonde, want dat kan makkelijk anders!

- Gebruik nauwelijks of geen zout of bouillon. Denk aan zoutarme bouillon en smaakmakers zoals verse en gedroogde kruiden en specerijen, ui en knoflook.
- Maak de soep met verse gesneden of gepureerde groenten en bijvoorbeeld bonen.

Een halve gram zout per persoon telt als een dagkeuze. In het voorbeeldrecept op de rechter pagina gebruiken we de olijven als zoute smaakmaker. Een maaltijdsoep met niet meer dan 2 dagkeuzes per persoon, en een soepje bij de lunch met niet meer dan 1 dagkeuze per persoon, zijn gezondere keuzes.

Tips: Gebruik kant-en-klare soep als basis en leng deze aan met water. Voeg er bijvoorbeeld groente, bonen en volkoren pasta aan toe of gebruik een kwart hoeveelheid zoutarme bouillon.

Wat doet zout in je lichaam?

Je lichaam heeft maar weinig zout nodig voor het regelen van de vochtbalans en de werking van de spier- en zenuwcellen. Als je veel zout binnenkrijgt, houdt je lichaam meer vocht vast. Hierdoor stijgt je bloeddruk en daarmee de kans op hart- en vaatziekten.

DOE DE EETWISSEL

Serveer brood met halvarine bij de soep. Halvarine bevat veel meer vitamine D dan roomboter. En er zit in halvarine veel minder verzadigd vet wat het cholesterol verhoogt.

PAPRIKASOEP

Lunchgerecht voor 10 personen

Bespaartip:
Vervang een deel door wortels of tomaten

INGREDIËNTEN

- 5 uien of sjalotjes
- 3 teentjes knoflook
- peper
- 3 eetlepels olie
- 5 theelepels Provençaalse kruiden
- 10 rode paprika's
- bosje basilicum
- 20 zwarte olijven zonder pit

(dagkeuze buiten de Schijf van Vijf)

BEREIDING

1. Maak de uien, de knoflook en de paprika's schoon. Snijd de uien en knoflook in snippers en de paprika's in stukken.
2. Verwarm de olie en bak hierin de uien, knoflook, paprika en Provençaalse kruiden zacht.
3. Voeg 1,5 liter water toe en kook de paprika's in 15 minuten gaar.
4. Pureer het mengsel in de keukenmachine of met een staafmixer.
5. Maak de soep op smaak met peper.
6. Snijd de olijven in plakjes. Was de basilicum.
7. Verdeel de soep over tien borden en garneer met de olijven en de basilicum.
8. Serveer er wat bruin of volkorenbrood bij.

MAAK EEN VOEDZAME HOOFDMAALTIJD

Voor een gezondere hoofdmaaltijd kies je ook weer lekker uit de Schijf van Vijf. Het bevat per persoon in ieder geval:

1. Minimaal 150 gram groente

2. Een van de volgende ingrediënten of combinaties van:
- Volkoren graanproducten, zoals volkorenpasta, zilvervliesrijst, volkoren bulgur, volkoren couscous, volkoren quinoa en volkorenbrood.
- Aardappelen.
- Peulvruchten zoals bruine bonen, kikkererwten en linzen.

3. Bereid met vloeibaar bak- en braadvet of olie

4. Een van de volgende ingrediënten of combinaties van (maximaal 100 gram per persoon):
- Vis.
- Een vegetarisch product zoals peulvruchten, tofu, tempé, ei, ongezouten noten en vegetarische burgers, reepjes, balletjes.
- Mager onbewerkt vlees, zoals kip, varkens- en runderlappen en (extra) mager gehakt

Eventueel aangevuld met:
- Andere ingrediënten uit de Schijf van Vijf, zoals 30+ kaas (maximaal 40 gram per persoon) of fruit.
- Eén of twee dagkeuzes, denk aan maximaal 2 eetlepels saus of topping. 1 gram (mespuntje) toegevoegd zout is ook twee dagkeuzes.

DOE DE EETWISSELS

Eet je al volkoren pasta? Ga dan voor zelfgemaakte tomatensaus in plaats van kant-en-klare of ruil 48+ kaas in voor minder vette 30+ kaas.

In roomboter zit veel meer verzadigd vet dan in vloeibaar bak- en braadvet. Bak- en braadvet bestaat wordt voornamelijk gemaakt van planten. Dat belast het milieu minder.

In een gehaktbal zit meer zout. Varkens en koeien hebben meer land, voer, energie en water nodig dan kippen. Dit draagt bij aan de opwarming van de aarde.

Welke vegetarische burgers, reepjes en balletjes staan in de Schijf van Vijf?

Veel kant-en-klare vleesvervangers zijn erg zout. Of er zit niet voldoende vitamine B12 of ijzer in. Download de 'Kies Ik Gezond?'-app gratis in je appstore. Scan het product en ontdek of het in de Schijf van Vijf staat.

AARDAPPELCURRY MET EI

voor 10 personen

INGREDIËNTEN

20 eieren
3 kilogram vastkokende aardappelen
5 uien
stuk gemberwortel (grootte ca. 15-20 cm)
3-5 rode pepers
2 kilogram sperziebonen
1 groentebouillontablet met minder zout (dagkeuze buiten de Schijf van Vijf)
3 eetlepels olie
5 eetlepels kerriepoeder
5 eetlepels (light) kokosmelk (dagkeuze buiten de Schijf van Vijf)

BEREIDING

1. Kook de eieren hard.
2. Schil de aardappelen en snijd ze in flinke blokjes. Kook de aardappelblokjes in weinig water 5 minuten.
3. Pel de uien en snijd ze klein.
4. Schil de gember en rasp het fijn.
5. Snijd de pepers in de lengte open en verwijder de pitjes. Snijd de pepers in reepjes.
6. Maak de sperziebonen schoon.
7. Los het bouillontablet op in 500 ml heet water.
8. Fruit de uien en de gember in de hete olie. Bak de kerrie kort mee tot het gaat geuren.
9. Voeg de aardappelblokjes, de groentebouillon, de kokosmelk en de ringetjes peper toe en breng dit aan de kook. Laat het 10 minuten zacht stoven.
10. Kook de sperziebonen in weinig water in ca. 10 minuten gaar.
11. Pel de eieren en snijd ze in parten. Meng de parten ei door de curry en warm het geheel goed door.
12. Geef de sperziebonen erbij.

DOE DE EETWISSEL

Wissel je van cola naar water, dan bespaar je wel 6 suikerklontjes. Water drinken is ook een stuk beter voor je tanden. En omdat kraanwater geen verpakking en vrachtwagens nodig heeft, is het ook beter voor het milieu.

TIP: Ga voor drinken zonder suiker

Geef er als drinken kraanwater bij. Serveer het in een kan met bijvoorbeeld repen komkommer erin voor een feestelijk effect. Ook als je nog gember, limoen, munt en citroen over hebt is dat heerlijk in water!

TOETJE ERBIJ?

Nagerechten kunnen makkelijk lekker én gezond. De volgende bouwstenen voor een smaakvol toetje staan in de Schijf van Vijf. Maak je eigen creatie!

- Magere en halfvolle yoghurt met weinig of geen toegevoegd suiker (dus het liefste naturel)
- Magere kwark
- Fruit: vers, gedroogd en uit de diepvries
- Noten zonder suiker of zout
- Havermout, muesli zonder suiker

Toch nog een dagkeuze erbij? Dat kan. Denk aan een lepeltje suiker, honing of jam als topping.

DOE DE EETWISSELS

Met een smoothie krijg je ongemerkt veel calorieën binnen. Bedenk maar: 4 gepureerde sinaasappels drink je zo op, maar zoveel opeten lukt niet zo snel.

In fruit zitten veel voedingsstoffen, zoals vitamine C en foliumzuur.

YOGHURT
MET GEDROOGD FRUIT, NOTEN EN GEROOSTERDE HAVERMOUT

Voor 10 personen

INGREDIËNTEN

30 gedroogde pruimen, abrikozen, vijgen of dadels

5 eetlepels hazelnoten

20 eetlepels havermout of havervlokken

1,5 liter halfvolle yoghurt

Tip: Voeg vers gesneden fruit toe!

BEREIDING

1. Was het gedroogde fruit en snijd het in stukjes.
2. Hak de hazelnoten grof.
3. Bak de hazelnoten en de havermout in een droge koekenpan kort lichtbruin.
4. Maak in hoge glazen laagjes yoghurt, gedroogd fruit, havermout met noten en herhaal dit nog een keer.

MEER INFORMATIE EN ADVIES

Meer inspiratie?
Bekijk onze recepten op www.voedingscentrum.nl/recepten.

Ga voor uitgebreide uitleg over de Richtlijn Eetomgevingen en gezondere keuzes naar www.voedingscentrum.nl/eetomgeving.

Deze brochure is tot stand gekomen in samenwerking met JOGG-Teamfit.

JOGG teamfit

eerlijk over eten
Voedingscentrum