



NICE - NUTRITION INFORMATION CENTER  
ViGeZ - VLAAMS INSTITUUT VOOR GEZONDHEIDSPROMOTIE  
EN ZIEKTEPREVENTIE - thuis in 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 variatie-mogelijkheden. 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. De klassieke componenten van een warme maaltijd zijn een stukje vlees, vis, ei of vervangproduct, aardappelen, rijst of pasta en vooral ook groenten. Variatie draagt bij tot een ruim aanbod aan verschillende voedingsstoffen zoals eiwitten, vitaminen, mineralen en voedingsvezels. Diverse bereidingswijzen en kruiden combineren, creëert bovendien een breed palet aan uiteenlopende 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 aanbevelingen 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, volkoren pasta of rijst. Het resterende kwart is voldoende voor een stukje vlees, vis, kip, ei of vervangproduct. Met andere woorden, geef vooral 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 diepvriesmaaltijd of een bestelling van bij de traiteur of de frituur stilt ook onze honger.

*Jouw 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 een stukje vlees of vis bakken of stomen vergt doorgaans niet meer dan een halfuurtje. Met voorgesneden (diepvries) groenten en ter variatie eens wat volkoren pasta of rijst kan het minstens even snel. Het kant-en-klare aanbod is relatief beperkt en gaat uiteindelijk snel vervelen door het gebruik van redelijk wat zout en vaak terugkerende standaardsauzen. Wie zelf aan de slag gaat in de keuken, kan naar hartenlust variëren en combineren, bijvoorbeeld ook met allerhande 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.

*Jouw tip:* Eén warme maaltijd per dag is ideaal. Twee keer warm eten brengt al snel te veel van hetzelfde aan en riskeert 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.

*Jouw tips:* Probeer zoveel mogelijk gezond te kiezen. Neem maar één gerecht, bij voorkeur een met veel groenten en gekookte aardappelen, en kies regelmatig vis. 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

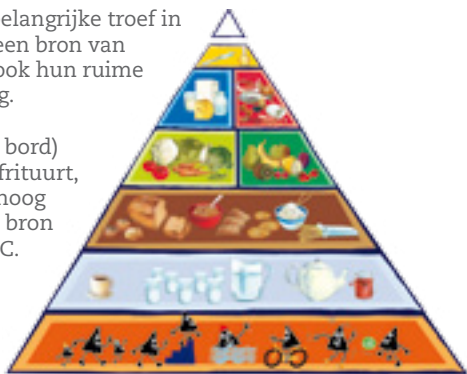
Ik probeer elke dag zelf een warme maaltijd te bereiden en geniet er samen met mijn huisgenoten keer op keer van.

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

# De warme maaltijd: concreEET

Gebruik de actieve voedingsdriehoek als menu <sup>1</sup>.

- ✓ **GROENTEN** (de helft van je bord) zijn een belangrijke troef in een gezonde voeding. Ze zijn caloriearm, een bron van vitamines, mineralen en vezels. Vandaar ook hun ruime aanbeveling: 300 gram per persoon per dag.
- ✓ Gekookte **AARDAPPELEN** (een kwart van je bord) bevatten geen vet. Wanneer je ze bakt of frituurt, slorpen ze vet op en kan hun vetgehalte hoog oplopen. Aardappelen zijn ook een goede bron van voedingsvezels, kalium en vitamine C. Je kan ter afwisseling kiezen voor bruine **RIJST** of **VOLKOREN DEEGWAREN**.
- ✓ Kies bij voorkeur mager **VLEES**; 100 g (dat is 120 tot 130 g rauw gewogen) per dag volstaat (een kwart van je bord). Vervang vlees 1 tot 2 maal per week door **VIS** – het mag ook vette vis zijn – en wissel al eens af met een **EI** of **VERVANGPRODUCT**.
- ✓ Beperk de hoeveelheid **BEREIDINGSVET** tot 1 eetlepel per persoon en kies voor vet dat rijk is aan onverzadigde vetzuren (bijvoorbeeld olie, een zacht of vloeibaar type bereidingsvet).
- ✓ Een **DRANK**, bijvoorbeeld water, plat of bruisend, van de kraan of uit de fles? Aan jou de keuze.
- ✓ Een dessert na de warme maaltijd? Dat mag. Maar kies dan bij voorkeur voor een stuk vers **FRUIT**, een **MELKPRODUCT** (bv. yoghurt, pudding) of een calciumverrijkt sojaproduct.



© VIGeZ - www.vigez.be

<sup>1</sup> Een gezonde warme maaltijd brengt ongeveer 600 à 875 kcal aan. Dat is 30 tot 35 % van de gemiddelde aanbevolen energiebehoefte per dag.

Voor de gemiddelde dagelijkse aanbevelingen per voedingsgroep en per leeftijdsgroep, surf naar [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding) of raadpleeg de NICE-to-know-folderreeks rond verschillende leeftijdsgroepen: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > Brochures.



# Lekkere recepten



## Slanke broccolivelouté met verse geitenkaas (voor 4 personen)

800 gram broccoli (vers of diepvries) – 200 gram courgetteschijfjes (vers of diepvries) – 1 ui gesnipperd – 2 bloemige aardappelen – 1 eetlepel vetstof – 50 gram verse geitenkaas – 1 liter water – 1 kruidentuiltje – peper en nootmuskaat

Fruit de ui in de vetstof. Voeg de broccoli, de courgettes, de aardappelen, het water en het kruidentuiltje toe. Laat het geheel gedurende 25 minuten sudderen. Verwijder het kruidentuiltje, mix de soep en breng ze verder op smaak met peper en nootmuskaat. Werk ze af met een kleine eetlepel verse geitenkaas per persoon en enkele broccoliroosjes en courgetteschijfjes.

## Papillot van pladijs (voor 4 personen)

4 pladijsfilets – 300 gram oesterzwammen – 2 preistengels – 16 gele en 16 rode kerstomaten – gehakte bladpeterselie – peper – olijfolie – aluminiumfolie

Leg op elke pladijsfilet 4 gele en 4 rode doormidden gesneden kerstomaten. Kruid met peper. Reinig en snij de oesterzwammen en de prei in reepjes. Verdeel ze over vier vellen aluminiumfolie, leg er een pladijsfilet op en voeg een scheutje olijfolie toe. Bestrooi met bladpeterselie en sluit de papillot. Gaar de vis 10 à 15 minuten in een voorverwarmde oven (210°C). Dien op in papillot. Geef er gekookte aardappelen bij.



## Gelei van yoghurt met fruit (voor 4 personen)

(voor 4 personen)

2 blaadjes gelatine – 1 dl magere of halfvolle melk – 250 gram magere yoghurt natuur – 250 gram zacht fruit (bv. aardbeien, aalbessen, meloen)

Laat de gelatine weken in koud water. Spoel het fruit, maak het schoon en snij het in stukjes. Hou 2 eetlepels apart en pureer de rest. Los de uitgeknepen gelatinevelletjes op in de warme melk. Laat de melk afkoelen tot ze dik begint te worden. Meng er dan de yoghurt en de fruitpuree onder. Giet dit in 4 schaalpjes. Zet ze in de koelkast om op te stijven. Versier net voor het opdienen met de rest van het fruit.



# 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 ze snel leeg is?

Sla diepvriesgroenten in. Diepvriesgroenten zijn op drukke momenten een goed en snel alternatief voor verse groenten.

Verknoei de gezondheidstroeven van groenten 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 verse kruiden en specerijen naar keuze in plaats van met zout en room. Kant-en-klare soepen uit blik of brik en instantsoepen kunnen te weinig groenten en te veel zout bevatten.

## 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 eieren, boter, olie, room, volle melk, 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 180 gram gekookt gewogen). Ten slotte nog dit: schil de aardappelen net voor je ze klaarmaakt en laat ze nooit 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 je slanke lijn teniet doen. 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 magere yoghurt of een groentecoulis op basis van veel verse groenten.



## VANDAAG EENS GEEN VLEES?

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 granen, melkproducten en noten (een handvol per dag volstaat). Vegetarisch betekent niet altijd gezond. Vegetarische burgers en groenteburgers kunnen ook veel vet en zout bevatten. Vergeet 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  
VRIJENDEN OM SAMEN  
GEZOND EN LEKKER TE  
KOKEN."**

*Joachim (32), single*

## NICE-to-know

Gezond eten is gezond kiezen én regelmaat brengen in je voeding. Dat betekent drie maaltijden, waaronder ook een gezonde warme maaltijd, en twee tot maximum drie tussendoortjes per dag.

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](http://www.nice-info.be) > Brochures.

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

[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)      [www.vigez.be/voeding](http://www.vigez.be/voeding)

>> Weten over eten

>> Brochures

>> Zoeken op thema > Maaltijden



## Nuttige adressen

### [www.vlaamselogos.be](http://www.vlaamselogos.be)

Logo staat voor Lokaal GezondheidsOverleg. 15 logo's verdeeld over Vlaanderen bundelen en coördineren de lokale krachten om de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen waar te maken.

### [www.gezondheidstest.be](http://www.gezondheidstest.be)

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

Eet je voldoende fruit? Hoe zit het met zuivelproducten? Eet je niet te vet?

Je vindt er meer info over de actieve voedingsdriehoek en je kan er je eigen actieve voedingsdriehoek samenstellen.

### [www.vbvd.org](http://www.vbvd.org)

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

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

Voor lekkere recepten met producten van bij ons.



**VIGeZ** - Vlaams Instituut voor Gezondheidspromotie en Ziektepreventie  
Gustave Schildknechtstraat 9 - 1020 Brussel  
[www.vigez.be](http://www.vigez.be)



**NICE** - Nutrition Information Center  
Koning Albert II-laan 35 bus 56 - 1030 Brussel  
[www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
NICE maakt deel uit van VLAM vzw

Met steun van de  
Vlaamse overheid

