

alpro

GoodPlanet 

GOOD START

BEGIN JE DAG GOED MET EEN GEZOND ONTBIJT



FLEXITARISCH EETPATROON

FLEXI... WAT IS HET?

“Flexi” betekent flexibel en verwijst naar een eetpatroon dat **meer verschillende soorten voedsel** combineert, voornamelijk plantaardig voedsel zoals fruit, groenten, peulvruchten, noten, enz. maar ook dierlijk voedsel zoals zuivelproducten (melk, yoghurt, kaas) en een beperkte hoeveelheid kwaliteitsvlees en vis.

DIVERSITEIT IS BELANGRIJK

Probeer zoveel mogelijk verschillende soorten voedsel te eten.



HET REGENBOOGDIEET

Eet zoveel mogelijk kleurrijk voedsel.

FLEXITARISCHE
EETPATRONEN

ZIJN
GOED
VOOR
JOU EN
GOED VOOR
DE PLANEET!



VOEDINGS-DRIEHOEK



Bekijk de voedingsdriehoek en ontdek hoe je gezondere eetgewoonten kan aannemen!



EET MEER!

Probeer meer voedingsmiddelen te eten in groene niveaus bovenaan de piramide.

EET MINDER!

ZO WEINIG MOGELIJK

VERGEET NIET OM GENOEG WATER TE DRINKEN.



En zorg ervoor dat je lekker beweegt om gezond te blijven!

WIST JE DAT...???

Door plantaardige ingrediënten te eten, je meer natuurlijke bronnen kunt besparen.

BIJVOORBEELD:

Probeer eens 200 ml (ongeveer een glas) haverdrink over je ontbijtgranen te gieten, want dan bespaar je net zoveel water als 645 douches van 10 minuten per jaar!²



GEZOND ETEN BETEKENT OOK GEZOND ONTBIJTEN!

WAAROM IS ONTBIJTEN ZO BELANGRIJK?

Wist je dat ontbijt en lunch gemiddeld 5 uur uit elkaar liggen? Een gezond ontbijt geeft je de energie die je nodig hebt om de dag goed te beginnen en goed te presteren op school!³



WAAROM MEER PLANTAARDIG IN JE ONTBIJT?

Plantaardig voedsel heeft minder impact op de planeet, want vraagt⁴:



Minder watergebruik



Minder landgebruik



Minder uitstoot van broeikasgassen

Plantaardig voedsel is goed voor je gezondheid:



Het bevat geen cholesterol en is dus beter voor je hart



Het bevat veel antioxidanten en vitamines

Wees creatief en varieer je ontbijtjes - maak hierbij gebruik van de weekplanner!

Kies voor gezondere alternatieven zoals plantaardig beleg.

WAT IS EEN GEZOND ONTBIJT?

Een gezond ontbijt bestaat uit:

Best seizoensgebonden
en lokaal!



Een ongezoet
drinkje

+



Een volkoren
graanproduct

+



Ten minste één
stuk fruit of
groente

+



Een zuivelproduct of
plantaardig alternatief
verrijkt met Calcium

HOE ONTBIJT IK GOED?

- + Geniet van het ontbijt als gezin.
- + Neem voldoende tijd om te ontbijten.
- + Kies recepten met weinig toegevoegde suikers.
- + Maak lekkere recepten met lokale en seizoensgebonden ingrediënten.



**EET EEN GEZOND ONTBIJT,
DAT IS BELANGRIJK
VOOR JE GEZONDHEID**



Een gezond ontbijt is belangrijk voor je gezondheid.



Kies gezonde, lokale en seizoensgebonden ingrediënten, varieer en geniet van dit moment met je familie.



Gebruik de 4 elementen om je gezonde ontbijt te maken.

RECEPTEN





FRUITIG POTJE

INGREDIËNTEN

- Plantaardig alternatief voor yoghurt
- Vers fruit
- Granola (zonder suiker)

INSTRUCTIES

1



Doe een laagje yoghurt in een glas of kom.

2



Snij en versier met vers seizoensfruit.

3



Top af met granola voor een knapperige toets.



10 min



1 portie



Vegan

ALLERGENEN



Soja



Noten



Gluten



Pinda



Melk



Sesam

TIP!



Probeer zoveel mogelijk seizoensgebonden en lokale producten te gebruiken om goed voor onze planeet te zorgen. Raadpleeg de seizoensfruitkalender achterin het boekje om te zien welk fruit je het beste kunt kiezen. Dit is niet alleen goed voor je gezondheid, maar dus ook voor de planeet.



Serveertip: wees creatief en probeer er een leuke creatie van te maken, zoals een smiley gezicht of een diertje.



APPEL-PINDAKAASTOAST



10 min



1 portie



Vegan

INGREDIËNTEN

- Volkoren brood
- 100% pindakaas (of een andere notenboter)
- Appelschijfjes
- Bessen (optioneel)
- Een snufje chiazaadjes of kaneel (optioneel)

INSTRUCTIES

1



Rooster het brood.

2



Smeer pindakaas op de toast.

4



Strooi er chiazaadjes of kaneel overheen (optioneel).

3



Beleg met appelschijfjes.

5



Geniet ervan met een glas plantaardige drink, melk of water.

ALLERGENEN



Soja



Noten



Gluten



Pinda

TIP!



Wil je eens een ander stuk fruit dan een appel? Kijk dan achterin de fruitkalender om te zien welk fruit je kunt kiezen. Goed voor jou en voor de aarde!

OVERNIGHT OATS



10 min



1 portie



Vegan

INGREDIËNTEN

- 50g havervlokken
- 150ml plantaardige drink
- Vers fruit, noten, rozijnen of zaden voor de topping
- Snufje kaneel (optioneel)
- 1 theelepel vanille-aroma (optioneel)



Dit receptje moet je een dagje van tevoren klaarmaken.

INSTRUCTIES

1



Meng in een pot of bakje de havervlokken met plantaardige drink.

2



Voeg een snufje kaneel en een theelepel vanille-aroma toe als je dat lekker vindt.

3



Zet het 's nachts in de koelkast.

4



Voeg 's ochtends vers fruit, noten, rozijnen of zaden toe als topping.

ALLERGENEN



Soja



Noten



Gluten



DADEL-KANEEL PASTA



15 min



1 kan



Vegan

INGREDIËNTEN

- Dadels ontpit 280g
- Vanille-extract 1 theelepel
- 100ml amandeldrink
- 1 theelepel kaneel



Dit receptje moet je een dagje van tevoren klaarmaken.

INSTRUCTIES

1



Laat de dadels enkele uren (of een nachtje) weken in de amandeldrink.

2



Doe de dadels met de helft van de amandeldrink, het vanille-extract en de kaneel in een blender. Mix tot een smeuvige stroop. Voeg meer amandeldrink toe als het mengels te dik is.

3



Doe de dadel pasta in een goed afsluitbaar potje.

ALLERGENEN



Noten



Serveertip: heerlijk op multigranencrackers of volkorenbrood met appel, perzik, en aardbeien.



BROOD MET GEZONDE BROODBELEG COMBINATIES



10 min



1 portie

ALLERGENEN



Eieren



Noten



Gluten



Sesamzaad



Melk



Lactose



COMBO 1

- Zuivelspread
- Schijfjes aardbei



COMBO 4

- 100% notenpasta
- Kaas
- Tomaat



COMBO 2

- Plattekaas
- Geraspte wortel
- Rozijnen



COMBO 5

- Eitjes
- Kerstomaat



COMBO 3

- Cottage cheese
- Appel
- In stukjes gehakte walnoot



COMBO 6

- Hummus
- Reepjes paprika



APPEL-BESSEN SMOOTHIE



15 min



2 porties



Vegan

INGREDIËNTEN

- 1 appel
- 1 handvol bevroren bessen (zoals aardbeien, bosbessen of frambozen)
- 1 glas plantaardige drink (zoals amandeldrink, haverdrink)
- 1 theelepel chiazaadjes (optioneel)

INSTRUCTIES

1



Schil de appel en snijd in stukjes.

2



Doe de appel, bevroren bessen en plantaardige drink in een blender.

3



Voeg de chiazaadjes toe, als je deze gebruikt.

4



Blend alles tot een gladde massa.

5



Schenk de smoothie in een glas en geniet ervan!

TIP!



Mix en match met jouw favoriete seizoensfruit, variatie is namelijk erg belangrijk!



ALLERGENEN



Gluten



Noten

HAYER-BANAAN PANNENKOEKEN



30 min



4 porties



Vegan

INGREDIËNTEN VOOR 12 PANNENKOEKJES

- 250g havermeel
- 1 theelepel bakpoeder
- 1 theelepel kaneel
- 3 bananen, middelgroot
- 350ml sojadrink
- 1 theelepel vanille-extract
- Arachideolie om in te bakken

TOPPINGS

- Vers fruit
- Notenpasta

INSTRUCTIES

1



Mix in een grote mengkom het havermeel, kaneel en bakpoeder.

2



Prak de bananen en meng met de sojadrink en het vanille-extract.

3



Voeg dit toe aan het havermeel en roer tot een dik beslag.

4



Verhit een koekenpan met wat olie, zet het vuur laag en schep 2-3 pannenkoekjes in de pan.

5



x 12

Bak de pannenkoeken 2 minuten aan de ene kant, draai om en bak nog 1-2 minuten. Herhaal tot het beslag op is.

6



Serveer de pannenkoeken daarna meteen met je favoriete toppings.



TIP!



Maak meteen een extra portie en vries deze in. Je kunt ze tot wel 2 maanden in de vriezer bewaren!



BROWNIE-HAVERMOUT TAART



45 min



2 porties



Vegan

INGREDIËNTEN

- Plantaardige olie of margarine
- 50g havermout
- 1 eetlepel cacao poeder
- 0,5 theelepel bakpoeder
- 0,5 eetlepel gebroken lijnzaad
- 100ml sojadrink
- 20g 100% notenpasta
- (Optioneel) extra noten ter garnering

INSTRUCTIES

1



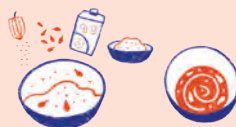
Verwarm de oven voor op 180°C en vet een ovenbestendig schaalkje in met een beetje olie of plantaardige margarine.

2



Doe de havermout in een blender en maal het fijn tot meel.

3



Doe het mengsel in een kom met cacao poeder, bakpoeder, gebroken lijnzaad en sojadrink en mix het tot een dik beslag.

ALLERGENEN



Soja



Noten



Gluten

4



Giet het mengsel in een ovenschaaltje en duw de 100% notenpasta erin. Druppel de 100% notenpasta de bovenkant.

5



Bak het havermouttaartje 20 minuten in de voorverwarmde oven. Laat daarna even afkoelen en dan... Aanvallen maar!

6



Ook lekker, als je er nog een fruitsalade bij maakt.



NO SUGAR GRANOLA



45 min



1 kan



Vegan

INGREDIËNTEN

- 150g havervlokken
- 100g noten (amandelen, walnoten of pecannoten)
- 50g gemengde pitten en zaden
- 1 theelepel kaneel
- 4 el olijfolie gesmolten
- Snufje zout
- 75g rozijnen

INSTRUCTIES

1



Verwarm je oven voor op 180°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

2



Doe alle ingrediënten (behalve de rozijnen) in een grote kom en roer alles goed door elkaar.

3



Giet het mengsel op een bakplaat die je hebt bedekt met bakpapier.

4



Bak de granola 15-20 minuten in de oven op 180°C. Vergeet niet om de granola halverwege even om te scheppen.

5



Laat de granola afkoelen. Als het afgekoeld is, roer je de rozijnen erdoor.

6



Bewaar de granola in een pot.



Serveertip: eet dit met een stuk fruit, in yoghurt of met (plantaardige) drink verrijkt met calcium.





CHEESY EI-MUFFINS

INGREDIËNTEN VOOR 6 STUKS

- 3 eieren
- 50g geraspte kaas
- 1 eetlepel Italiaanse kruiden
- 100ml (plantaardige) melk
- 100g (kleine) worteltjes
- 100g sperziebonen
- 1 paprika
- 50g speltbloem of gewone bloem
- Snuf peper en zout

TIP!

Kook zachte groenten kort voor en gebruik ook courgette, spinazie of broccoli. Voor een glutenvrije versie, vervang meel door glutenvrij meel of maïzena.



INSTRUCTIES

1



Verwarm de oven voor op 200°C.

2



Hak de wortel, sperziebonen en paprika in kleine stukjes.

3



Klop de eieren los in een kom en voeg de melk toe. Breng op smaak met peper, zout en Italiaanse kruiden.

4



Klop het meel en de geraspte kaas erdoor.



60 min



3 porties

ALLERGENEN



Soja



Noten



Gluten



Lactose

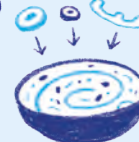


Eieren



Melk

5



Voeg de groenten toe aan het eimengsel.

6



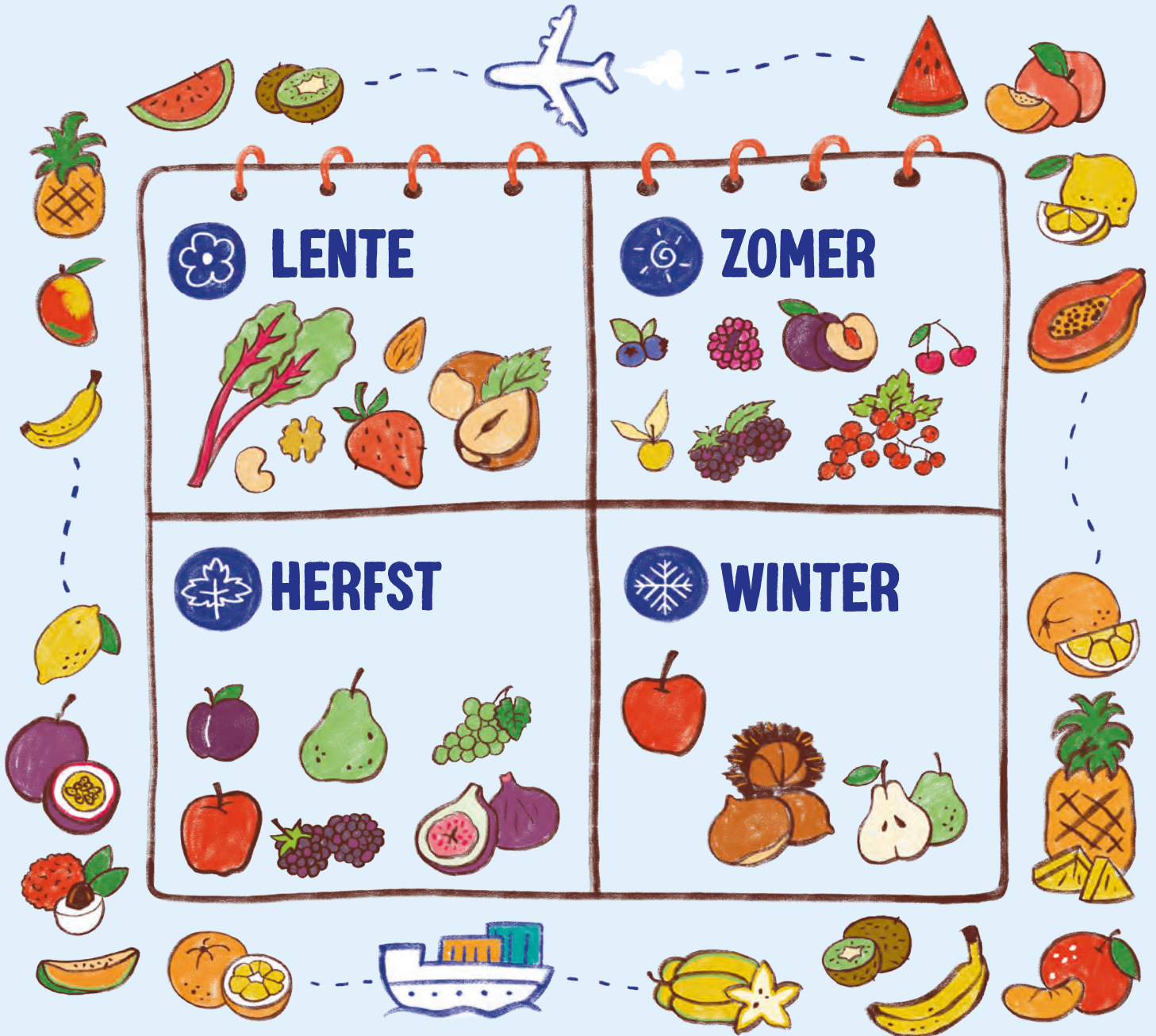
Verdeel het mengsel over de muffinvorm.

7



Bak de muffins 30 minuten in de oven tot ze gaar zijn.

FRUITKALENDER



BRONPAGINA

1. Voedingsdriehoek. (z.d.). Eigen creatie, gebaseerd op Gezond Leven. Van <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek>
2. Poore & Nemecek. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers.
Het consumeren van 200 ml haverdrink, 7 keer per week, bespaart tot 2152,21 liter water vergeleken met halfvolle melk. Dit komt neer op 53,81 douches van 10 minuten per maand. Deze gegevens zijn berekend op basis van de studie van Poore & Nemecek (DOI: 10.1126/science.aag0216) en de Agribalyse-data.
3. Sciensano. (2022-2023). Voedingsgewoonten en voedselvaardigheden: Ontbijtfrequentie, Voedselconsumptiepeiling.
4. Clark, Tilman. (2017). Comparative analyses of environmental impacts of agricultural production systems, agricultural input efficiency and food choice.
5. Omrani, L. (2024). Haver-Banaan Pannenkoeken en brownie-havermout taart. Persoonlijke communicatie.



EET SMAKELIJK!



alpro[®]

GoodPlanet 