



Foodbag

Dé Belgische maaltijdbox





“Wij willen de Belg inspireren en faciliteren om beter te eten”

- ✓ **Gemak**
Jouw zelfgekozen weekmenu,
geleverd aan je deur
- ✓ **Inspiratie**
Nooit meer “Wat eten we vanavond?”
- ✓ **Belgisch** 🇧🇪
Lokaal en seizoensgebonden producten

Hoe selecteren wij, de chefs, de wekelijkse maaltijden:

- Binnen onze **5 kookstijlen**: Quick & Easy, Original, Veggie, Sana & Kant&Klaar
- **Combo** vlees - vis - gevogelte - veggie - vegan
- **Gevarieerd menu** dat wekelijks wordt beoordeeld door onze diëtiste
- Streven naar **80-20 regel** volgens principes van de Hoge Gezondheidsraad
- **Seizoensgebonden** groenten en fruit
- **Belgische** merken en producten
- **Kindvriendelijke** gerechten



Veggie traybakes



Wat vaker plantaardig/veggie op tafel?

Meer plantaardig eten is **goed voor jezelf en de planeet**.

Hoe vaak? De nieuwe richtlijn is eenvoudig: probeer voor half-half te gaan. Maak een weekmenu en kies de helft van de week (3 à 4 dagen) voor een plantaardige maaltijd.

Nog niet zo vertrouwd met vegetarische gerechten? Start dan met één plantaardige maaltijd, experimenteer en bouw stapsgewijs op.



Richtlijnen vleesvervangers

Richtlijnen voor een goede vleesvervanger per 100g:

- Eiwitten: $\geq 10\text{g}$
- Vetten: ≤ 10
- Verzadigde vetten: $\leq 5\text{g}$ (minder dan $\frac{1}{3}$ van totale hoeveelheid vet)
- Zout: $\leq 1,1\text{g}$

Neem dit ezelsbruggetje mee naar de supermarkt!

2 Foodbag favorieten in de kijker



TOFU DE HOBBIT

Voedingswaarden/100g

Eiwitten: 13,5 g

Vetten: 6,1 g

Verzadigde vetten: 1,0 g

Zout: 0 g

Ingrediënten: gekookte SOJAbonen*,
water.



FIJNGEHAKT GREENWAY

Voedingswaarden/100g

Eiwitten: 17,0 g

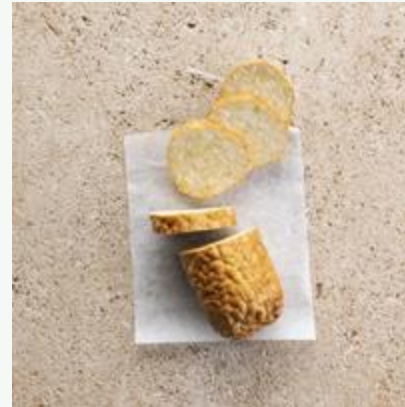
Vetten: 6,7 g

Verzadigde vetten: 0,6 g

Zout: 1,1 g

Ingrediënten: gehydrateerde erwteneiwitten,
koolzaadolie, natuurlijk aroma, aroma, zetmeel,
ui, gebrande suiker, specerijen.

Meer plantaardige eiwitbronnen



Ga voor variatie en geniet!



Kies niet (altijd) voor een traditionele maaltijdsamenstelling.

Maar maak gebruik van **verschillende groenten, peulvruchten, (volkoren) granen, zaden, noten, ...** in dezelfde maaltijd.



→ In dat geval is de **eiwit-aanbreng verzekerd** wanneer de maaltijd voldoende energie aanbrengt!

Wat zijn traybakes?

Alles (of bijna alles) **op één plaat:** gerechten die je op één bakplaat of ovenschaal bereidt.

De **groenten, koolhydraten, eiwitten** komen rauw op de **bakplaat** en **garen in de oven**.

De traybake kan nog worden **aangevuld** met een frisse **sous**, een **side salade**, een gekookt of gebakken **eitje** of wat **makkelijke koolhydraten** (brood, couscous).

Het voordeel is dat je deze kleine extraatjes kan bereiden terwijl je gerecht al in de oven zit. Er is ook tijd genoeg om de tafel te dekken, op te ruimen of een glaasje in te schenken! Win-win toch?



Why we love traybakes

- **Makkelijk & snel:** alles op één bakplaat en de oven doet het werk
- **Efficiënt tijdsgebruik:** preppen vooraf (snijden, mengen, kruiden), alles de oven in en tijd voor iets anders
- **Minder afwas**
- **Ideale mealprep:** makkelijk op voorhand klaarmaken + grote hoeveelheden waar je meerdere keren gezond en lekker van kan eten
- **Voedzaam:** vaak veel (verschillende) groenten
- **Kindvriendelijk:** helpen snijden, lievelingsgroenten combineren, spelelement (regenboog, tellen ...)
- **Be creative:** verzamel je favoriete groenten, eiwitten en koolhydraten op een bakplaat, kruidt ze en laat de oven alle werk doen.

Hoe maak je de ideale traybake?

- **Snijd je groenten op een slimme manier:**
Hardere groenten > eerst toevoegen of kleiner snijden
Zachtere groenten > later toevoegen of groter snijden
- **Ovenstand:**
Kort en krachtig roosteren + goudbruine randjes = hetelucht
Ingrediënten die snel verbranden (pijnboompitten, boerenkool) = boven- en onderwarmte
- Laat **vocht ontsnappen** uit de oven: tussenin even de oven openen, zodat de groenten goed roosteren ipv stomen
- **Basis** = een goede olie, zout, peper, ajuin/look
- Zorg voor **voldoende variatie** in texturen: zachte groenten, harde groenten, sausjes, krokante toppings, ...
- Een **frisse toets**: wat citroensap op het einde of een frisse side salad
- **Kruiden zijn alles**: wees niet zuinig met specerijen en kruiden + verse kruiden als afwerking (tenzij takjes tijm/rozemarijn)
- **Leg je bakplaat niet té vol**: anders stomen de groenten ipv roosteren.
Past niet alles op dezelfde bakplaat, verdeel alles dan gelijk over twee bakplaten.

Hoe maak je de ideale traybake?

Groenten

- **Harde groenten**

wortel - zoete aardappel - pastinaak - koolrabi - knolselder - rode biet - pompoen - aardpeer - spruitjes

- **Sappige groenten**

paprika - aubergine - courgette - (cherry)tomaat

- **Andere groenten**

rode ui - sjalot - knoflook - prei - broccoli - bloemkool - asperges - venkel

- **Niet geschikt** → kunnen wel als afwerking

komkommer - prinsessenboontjes (tenzij in een curry) - fijne sla (rucola, jonge sla) - kiemgroenten

Eiwitten (plantaardig/veggie)

- **Kaas**
halloumi - feta - geitenkaas - geraspte kaas - paneer
- **Peulvruchten**
(gekookte) linzen - bonen - kikkererwten
- **Andere**
tofu - tempeh - vleesvervangers (worstjes, falafel, gehaktballetjes, burgers)

Houd rekening met de bereidingstijd op de verpakking. Sommige ingrediënten moet je samen met de groenten in de oven doen, andere zal je pas later moeten toevoegen. Zorg dat ze altijd bedekt zijn met een laagje olie of marinade zodat ze in de oven mooi karameliseren.

Kruiden en specerijen

- **Garam masala**
lekker in combo met bloemkool en paneer
- **Ras-el-hanout**
lekker met aubergine en/of kikkererwten
- **Mexicaanse kruidenmix**
lekker met bonen en/of zoete aardappel
- **Italiaanse kruiden - Provençaalse kruiden - gedroogde tijm - venkelzaad - ...**
- **Harde verse kruiden kunnen mee op de bakplaat**
rozemarijn - tijm

Meng de groenten en eiwitten met kruiden en specerijen en hussel samen met de olie goed door elkaar. Wees niet bang om te **experimenteren en gebruik wat je lekker vindt.**

Garnering en toppings

- **Verse kruiden**
basilicum - oregano - koriander - munt - peterselie - dragon
- **(Geroosterde) noten - zaden - pitten**
amandelen - pompoenpitten - sesamzaad - nigellazaad - pistachenoten
- **Salsa - sausjes**
kruiden en olijfolie OE op kruiden met yoghurt, zure room, ...
- **Granaatappelpitjes**
- **Verkruimelde verse geitenkaas of feta**

Maak het resultaat af met crunchy toppings en frisse sausjes!
Zo wordt de traybake **nog lekkerder en mooier!**

Nog een paar slimme tips



- **Schil je groenten niet!** Er gaat zoveel verloren en de meeste voedingsstoffen zitten net onder de schil – én het bespaart tijd.
 - **butternut:** spoelen en laat de schil er lekker aan.
 - **witloof en spruitjes:** de buitenste blaadjes zijn meestal al verwijderd voor ze in de winkel belanden.
 - **extra lekker en krokant in hun jasje:** rode biet, aardappelen, wortelen, zoete aardappel, pastinaak.
- **No food waste please:** rooster ook de binnenste bloemkoolbladeren mee: heerlijk knapperig, gebruik het sap van de kikkererwten (aquafaba) voor een romige veganaise, gebruik restjes uit de koelkast voor een lekker sausje of side salad.
- **Restjes traybake:**
 - makkelijk 3-5 dagen te bewaren in een luchtdicht potje in de koelkast.
 - lekker de volgende dag, koud, als lunch.
 - tover een klein restje traybake om tot een maaltijdsalade door er bladgroenten of wat extra koolhydraten onder te mengen.



Traybake met kinderen?

- **Zachte groenten** met een kindermes (paprika, courgette).
- **Hardere groenten** niet, maar wel op de bakplaat leggen.
- Groenten per kleur **sorteren** op het aanrecht of in kommetjes
- **Regenboog** op de bakplaat
- **Groenten memory:** Wat proef je? Wat is het?
- Kruiden **strooien** en **besprenkelen** met olie = eenvoudig voor ons, tactiel voor hen
- **Husselen** = tactiel = leuk

Aan de slag!





Traybake loaded zoete aardappel nacho's

- knoflook
- bloemkool
- zoete aardappel
- limoen
- koriander
- groene chilipeper
- Mexicaanse mix
- gerookt paprikapoeder
- avocado
- **bonen**
- **geraspte cheddar**
- bakpapier
- olijfolie
- zout en zwarte peper



Groente traybake met croutons en geitenkaas

- rode ui
 - knoflook
 - kerstomaten
 - koolrabi
 - rode bieten
 - Italiaanse kruiden
 - (volkoren) broodje
 - verse bieslook & munt
 - volle yoghurt
 - **kikkererwten**
 - **geitenkaas**
 - rucola
-
- bakpapier
 - olie
 - witte wijnazijn
 - suiker
 - paprikapoeder

Saladebowl met kruiden-veganaise

- knoflook
 - sjalot
 - zoete aardappel
 - rode biet
 - spruitjes
 - tandoorikruiden
 - verse peterselie & munt
 - rode chilipeper
 - **amandelen**
 - **kikkererwten** + restje vocht 'aquafaba'
 - spinazie
 - citroen
-
- bakpapier
 - keukenpapier
 - olijfolie + neutrale slaolie
 - mosterd
 - rode wijnazijn
 - zout en zwarte peper



Traybake met gehaktballetjes, pompoen en zoete ui

- knoflook
 - rode ui
 - pompoen
 - vastkokende aardappelen
 - verse dragon & munt
 - **(plantaardig) gehakt**
 - rode appel
 - witte kool
 - **zonnebloempitten**
-
- bakpapier
 - olijfolie
 - balsamicoazijn
 - bruine suiker
 - zout en zwarte peper



Bedankt!