

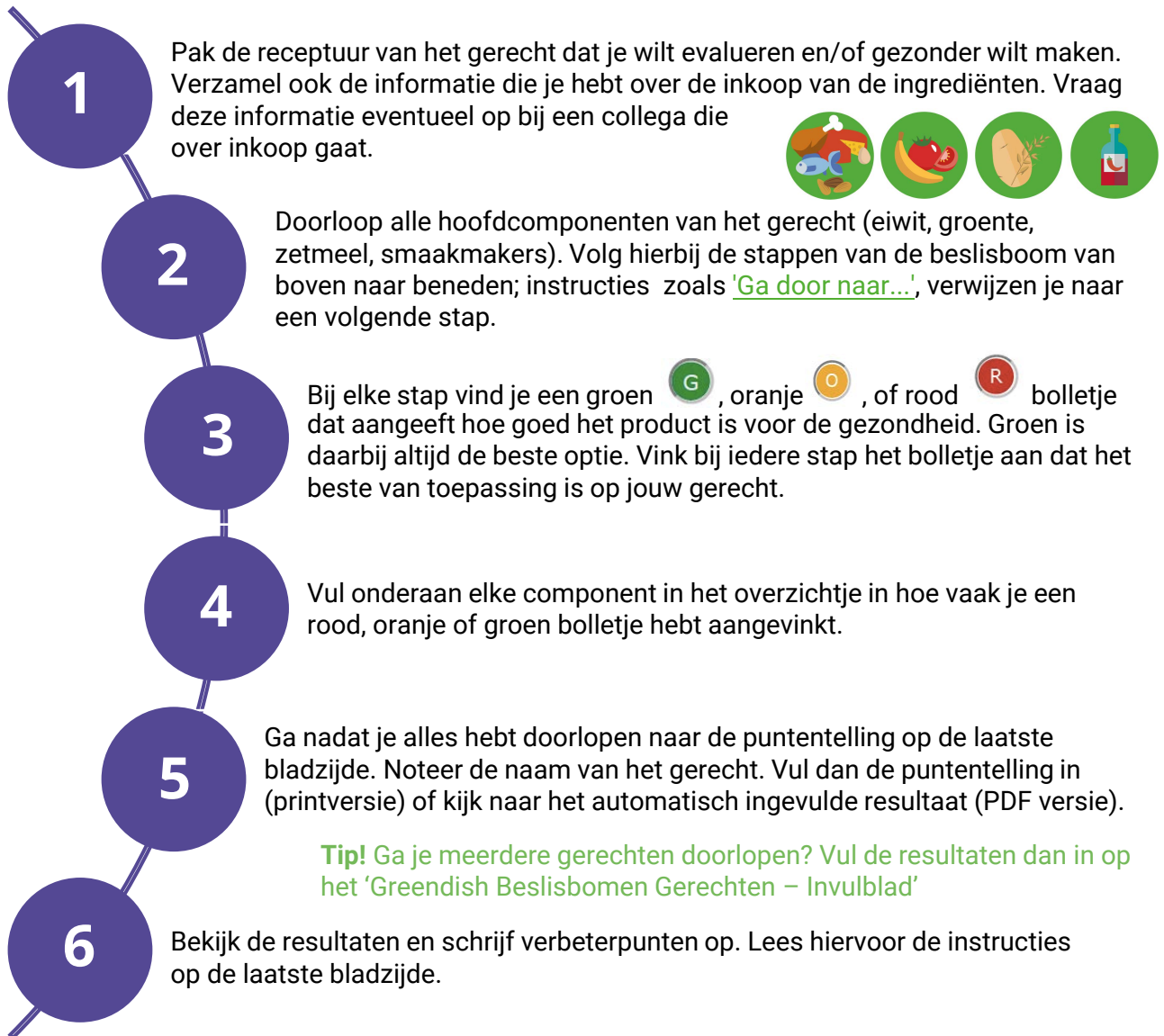
# GREENDISH BESLISBOOM

## GEZONDHEID GERECHTEN

### Wat is de beslisboom?

De beslisboom is een tool waarmee jij als voedselaanbieder, als (chef)kok, kunt checken hoe gezond je hoofdgerecht is en wat je kunt doen om de mate van gezondheid van je hoofdgerecht te verbeteren.

### Hoe werkt dit?



### Let op!

- Heb je in je gerecht meerdere ingrediënten binnen één component? Bijvoorbeeld twee verschillende soorten groente? Kijk dan per stap goed naar de vraag of je alle ingrediënten mee moet nemen, of alleen het hoofdingrediënt (het ingrediënt met het grootste aandeel binnen deze component).
- Gebruik je minder gezonde sauzen zoals kant-en-klaar sauzen? Vul dit in bij het onderdeel smaakmakers. Eventuele groenten die je toevoegt aan de saus worden niet bij de smaakmakers meegerekend, maar bij groente.

# 1. Eiwitcomponent

De eiwitcomponent van een gerecht is bijvoorbeeld vlees, vis, noten, ei, zuivel, peulvruchten, bonen of vleesvervangers. De gehele samenstelling van het gerecht is van belang. De eiwitcomponent van het gerecht is als eerste en belangrijkste uitgangspunt genomen omdat hier veel onwetendheid over is. Daarnaast valt er voor de eiwitcomponent gezondheidswinst te behalen door aanpassingen te maken in de oorsprong van de eiwitcomponent, maar ook op gebied van zout, suiker en vet. Ook heeft een verschuiving van dierlijke naar plantaardige bronnen voor de eiwitcomponent vaak een milieuvverbetering als bijkomend positief effect.

Bevat het gerecht een eiwitcomponent?  
(vlees/vis/vegetarisch)

**G** Ja

**R** Nee

**Conclusie:** eiwitten zijn belangrijke bouwstoffen voor je lichaam en vullen goed. In restaurants bevatten vegetarische gerechten vaak erg weinig eiwitcomponent.

In welke categorie valt de eiwitcomponent?

**Advies:** voeg een plantaardige eiwitcomponent zoals bonen of andere peulvruchten in combinatie met granen toe. [Ga door naar 2.](#)

Vlees

Vis

[\(Ga door naar 1.2\)](#)

Kaas/zuivel/ei

[\(Ga door naar 1.3\)](#)

Plantaardig

[\(Ga door naar 1.4\)](#)

## 1.1 Eiwitcomponent vlees



Hoe groot is de totale portie vlees (rauw gewicht) in je gerecht?

**R**

**≥ 225 gram**

of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot boven het aangegeven gewicht

**Conclusie:** dit is een grote portie.

**Advies:** ga stapsgewijs minder grote porties vlees serveren, dit is gezonder. De meeste gasten hebben die kleine stapjes niet eens door.

**O**

**> 100 gram en < 225 gram**

of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht

**Conclusie:** dit is een redelijk grote portie.

**Advies:** ga stapsgewijs minder grote porties vlees serveren, dit is gezonder. Besteed meer aandacht aan de smaak en presentatie van de groente en het zetmeel-component van je gerecht en houd in de gaten of/hoe je gasten er op reageren.

**G**

**≤ 100 gram**

of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht

**Conclusie:** dit is een mooie portie. Een kleinere portie is gezonder omdat veel mensen al te veel vlees eten.

**Advies:** behoud deze portie. Daarbij is het ook belangrijk dat je niet te veel van dit soort gerechten serveert. Bekijk voor meer informatie de Greendish 2050 Guidelines.

**Tip:** de meeste mensen zullen voldoende hebben aan deze portie als je voldoende aandacht besteedt aan de groente en het zetmeel-component die je erbij serveert.

In welke categorie valt het vleesproduct?

**R**

**Rund, kalf, schaap, lam of varken**

**Conclusie:** dit soort vlees verhoogt het risico op verschillende metabole ziekten en kan daarom beter niet te veel worden gegeten.

**Advies:** ga voor een beperkt gebruik van deze vleessoorten.

**G**

**Gevogelte zoals kip**

**Conclusie:** gevogelte is een goede bron van eiwit en laag in vet.

**Advies:** ga voor een beperkt gebruik van andere vleessoorten dan gevogelte.

## Wat is het vetgehalte in het hoofd vleesproduct?

R

### Hoog zoals speklap en volvet gehakt.

Volvet betekent > 5 gram verzadigd vet per 100 gram vlees.

Conclusie: dit product bevat veel vet. De meeste mensen krijgen te veel vet binnen.

Advies: kies voor een vleesproduct met weinig vet. Er is voldoende keuze in magerdere vleessoorten.

G

### Laag zoals varkenshaas, biefstuk, mager gehakt, gevogelte en kip.

Conclusie: magere vleessoorten zijn de beste keuze van vlees.

Advies: denk ook eens aan het gebruik van alternatieven zoals vis, vegetarische producten of plantaardige producten.

## Wat is de bewerking en/of bereiding van het vleesproduct?

R

### Bewerkt en/of bereid met toevoeging van zout, suiker of verzadigde vetten (harde vetten)

Bewerkte vleesproducten zijn bijvoorbeeld hamburgers, slavinken, worst, gedroogd vlees of ingeblikt vlees.

Toevoeging van zout, suiker of verzadigd vet gebeurt bijvoorbeeld ook door het vlees te roken, te frituren, in te leggen of te marinieren.

Conclusie: deze bewerkingen verhogen het zout-, suiker- en/of vetgehalte van het vlees, wat niet bevorderend is voor de gezondheid omdat de inname hiervan vaak al te hoog is.

Advies: gebruik onverzadigde vetten (vloeibare en zachte vetten) en weinig zout en suiker bij de bereiding van het vlees.

[Ga door naar 2.](#)

G

### Onbewerkt en/of bereid zonder toevoeging van zout, suiker of verzadigde vetten (harde vetten)

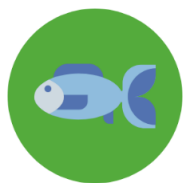
Conclusie: onbewerkte vleesproducten die bereid zijn zonder toevoeging van zout, suiker of verzadigde vetten (harde vetten) zijn een goede bron van eiwit.

Advies: blijf het vlees op deze manier bereiden.

[Ga door naar 2.](#)



## 1.2 Eiwitcomponent vis



### Hoe groot is de totale portie vis (rauw gewicht) in het gerecht?

R

**≥ 185 gram**

*of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht*

Conclusie: dit is een grote portie. Een grotere portie is niet gezonder en is ook minder goed voor het milieu.

Advies: serveer in kleine stapjes minder grote porties vis. De meeste gasten hebben die kleine stapjes niet eens door.

O

**> 100 gram en < 185 gram**

*of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht*

Conclusie: dit is een vrij grote portie vis.

Advies: serveer in kleine stapjes minder grote porties vis. Besteed meer aandacht aan de smaak en presentatie van de groente en de zetmeelcomponent van je gerecht en houd in de gaten of hoe je gasten er op reageren.

G

**≤ 100 gram**

*of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht*

Conclusie: dit is een prima portie.

Advies: behoud deze portie. Bekijk de Greendish 2050 Guidelines voor meer informatie.

Tip: de meeste mensen zullen voldoende hebben aan deze portie als je voldoende aandacht besteedt aan de groente en de zetmeelcomponent die je er bij serveert.

### In welke categorie valt het visproduct?

G

**Magere vis (met minder dan 5% vet), zoals tonijn, zeebaars, tong en kabeljauw**

Conclusie: dit is gezonde vis. Vette vis is nog gezonder vanwege omega 3 vetzuren.

Advies: gebruik vaker vette vis.

G

**Vette vis (met meer dan 5% vet), zoals zalm, haring, makreel en sardines**

Conclusie: vette vissen zijn gezond, vanwege de omega 3 vetzuren die goed zijn voor hart- en bloedvaten.

Advies: het is goed om minimaal één gerecht met vette vis op het menu te hebben.

### Wat is de bewerking en/of bereiding van het visproduct?

R

**Bewerkt en/of bereid met toevoeging van zout, suiker of verzadigde vetten (harde vetten)**

Denk hierbij aan gezouten vis zoals ansjovis, vis in (zoet)zuur zoals haring en rolmops, gerookte vis zoals zalm en paling en gefrituurde vis.

Conclusie: deze bewerkingen verhogen het zout-, suiker- en/of vetgehalte van de vis, wat niet bevorderend is voor de gezondheid.

Advies: breng je vis op smaak met verse kruiden of smaakmakers zoals citroen of knoflook en beperk het gebruik van zout, suiker en verzadigd vet.

[Ga door naar 2.](#)

G

**Onbewerkt en/of bereid met onverzadigde vetten (vloeibare en zachte vetten) en zonder toevoeging van zout en suiker**

Onbewerkte vis is bijvoorbeeld zalmfilet, kabeljauwfilet en tonijnmoot. Een bereidingswijze zonder toevoegingen is bijvoorbeeld het stomen van vis.

Conclusie: dit is een gezonde keuze.

Advies: blijf de vis op deze manier bereiden. Breng je vis op smaak met verse kruiden of smaakmakers zoals citroen of knoflook en beperk het gebruik van zout, suiker en verzadigd vet.

[Ga door naar 2.](#)



### 1.3 Kaas, zachte zuivel en ei



Gerechten zonder vlees hebben vaak een lagere CO2-impact dan gerechten met vlees. Belangrijk is hierbij echter dat je een volwaardige maaltijd serveert. Kaas en zachte zuivel zijn vaak geen volwaardige vleesvervangers door een te hoog zout- en vetgehalte en een tekort aan ijzer en vitamine B12. Advies is om gebruik te maken van plantaardige eiwitproducten.

*\* Melk en yoghurt mogen in elke hoeveelheid gebruikt worden in het gerecht. Let wel op dat dit vaak geen volwaardige vleesvervangers zijn, en dus vooral dienen als smaakmaker binnen het gerecht.*

#### Hoe groot is de totale portie kaas, zachte zuivel of in het gerecht?

**R**

**≥ 250 gram zachte zuivel (excl. melk/yoghurt\*) /  
≥ 100 gram kaas /  
> 4 eieren**

*of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht*

Conclusie: dit is een vrij grote portie.

Advies: serveer in kleine stapjes minder grote porties en kies vaker voor plantaardige eiwitcomponenten. Besteed meer aandacht aan de smaak en presentatie van de groente- en zetmeelcomponent van je gerecht en houd in de gaten of hoe je gasten er op reageren.

**O**

**> 100 gram en < 250 gram zachte zuivel (excl. melk/yoghurt\*) /  
> 40 gram en < 100 gram kaas /  
> 2 en ≤ 4 eieren**

*of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht*

Conclusie: dit is een redelijke portie. Door te kiezen voor een kleinere portie is je gerecht gezonder.

Advies: Besteed genoeg aandacht aan de smaak en presentatie van de groente- en zetmeelcomponent van je gerecht. Let op dat je gerecht wel genoeg eiwit bevat. Verrijk je gerecht indien nodig bij voorkeur met plantaardige eiwitcomponenten.

**G**

**≤ 100 gram zachte zuivel, elke hoeveelheid melk/yoghurt\* /  
≤ 40 gram kaas /  
≤ 2 eieren**

*of een lager gewicht aangevuld met andere dierlijke eiwitcomponenten tot het aangegeven gewicht*

Conclusie: dit is een goede portie. Door te kiezen voor kleinere porties is je gerecht gezonder.

Advies: let op dat je gerecht wel genoeg eiwitcomponenten bevat. Verrijk je gerecht indien nodig met plantaardige eiwitcomponenten.

#### Hoe is het vetgehalte in het kaas-/zachte zuivel-/ei product?

**R**

**Hoog vetgehalte (48+ of hoger) en/of met verzadigde vetten (harde vetten) bereid**

Bijvoorbeeld feta, brie, 48+ kaas, 60+ kaas, volle crème fraîche, volle (kook)room, volle zure room.

Conclusie: het vetgehalte in deze kaas- of zachte zuivelproducten is te hoog, dit is geen gezonde keuze.

Advies: kies voor kaas of zachte zuivel laag in verzadigd vet, of kies voor ei.

**G**

**Laag vetgehalte (30+ of minder) met onverzadigde vetten (vloeibare en zachte vetten) bereid of zonder vetten bereid**

Bijvoorbeeld ei, mozzarella, hüttenkäse, zachte kaas of 30+, natrium arme kaas, halfvolle/magere yoghurt.

Conclusie: ei, magere of halfvolle zuivel of kaas met minder dan 14 gram verzadigd vet per 100 gram zijn prima keuzes. Let wel op dat dit vaak geen volwaardige vleesvervangers zijn.

Advies: overweeg eens een variant met plantaardige eiwitcomponenten.

## Hoe is het zoutgehalte in het kaas-/zachte zuivel-/eiprodukt?

### **R** Hoog zoutgehalte en/of met toegevoegd zout tijdens de bereiding

Bijvoorbeeld meer dan 2 gram zout per 100 gram kaas of meer dan 2 gram in het gehele gerecht.

Conclusie: er zit te veel zout in dit gerecht.

Advies: kies voor een kaas met een laag zoutgehalte.

### **G** Laag zoutgehalte en/of zonder toegevoegd zout tijdens de bereiding

Bijvoorbeeld minder dan 2 gram zout per 100 gram kaas zoals in mozzarella, hüttenkäse en verse geitenkaas of minder dan 2 gram in het gehele gerecht.

Conclusie: het zoutgehalte in dit gerecht is goed.

Advies: men eet over het algemeen te veel zout, beperk de toevoeging van zout zo veel mogelijk.

## Hoe is het suikergehalte in het kaas-/zachte zuivel-/eiprodukt?

### **R** Hoog en/of met toegevoegde suikers (idem tijdens bereiding)

Bijvoorbeeld slagroom, vruchtenyoghurt, vla, ijs en gecondenseerde melk.

Conclusie: deze producten bevatten te veel toegevoegde suikers.

Advies: gebruik producten laag in (toegevoegd) suikergehalte.

[Ga door naar 2.](#)

### **G** Laag en/of zonder toegevoegde suikers (idem tijdens bereiding)

Conclusie: naturel producten zonder toegevoegde suikers zijn een prima keuze.

Advies: ga zo door. Men eet over het algemeen te veel suiker, beperk de toevoeging van suiker zo veel mogelijk.

[Ga door naar 2.](#)



## 1.4 Plantaardige eiwitcomponent



Hoe groot is de totale portie plantaardige eiwitcomponent in het gerecht?

**O** < 60 gram bonen of peulvruchten (bereid gewicht) / > 25 gram noten of zaden / > 100 gram zuivel- en vleesvervangers

Conclusie: plantaardige eiwitcomponenten zijn gezond en duurzaam.

Advies: plantaardige gerechten hebben vaak een vrij lage portie eiwitcomponent, stop er dus gerust wat meer plantaardige eiwitcomponenten in! Let alleen op dat je niet te veel noten en zaden serveert, deze bevatten veel calorieën.

**G** ≥ 60 gram bonen of peulvruchten (bereid gewicht) / ≤ 25 gram noten of zaden / ≤ 100 gram zuivel- en vleesvervangers

Conclusie: plantaardige eiwitcomponenten zijn gezond en duurzaam.

Advies: plantaardige gerechten hebben vaak een vrij lage portie eiwitcomponent, stop er dus gerust wat meer plantaardige eiwitcomponenten in! Zorg dat je niet meer dan het aanbevolen gewicht aan noten en zaden serveert.

In welke categorie valt het plantaardige eiwitproduct?

**O** Zuivel- en vleesvervangers

Conclusie: zuivel- en vleesvervangers op basis van soja, bonen of peulvruchten zijn een gezonde bron van eiwitten en zijn vaak goed te gebruiken als alternatief voor dierlijke eiwitcomponenten.

Advies: let er op dat zuivel en vleesvervangers minimaal 20% eiwit en voldoende B12 bevatten. Er zijn veel verschillende soorten, dus er is genoeg variatie mogelijk!

**G** Bonen en andere peulvruchten

Conclusie: bonen en andere peulvruchten zijn een gezonde en duurzame bron van eiwitten.

Advies: ga zo door! Overweeg deze producten in meer gerechten te gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten, dus er is genoeg variatie mogelijk!

**G** Noten en zaden

Conclusie: noten en zaden zijn een gezonde en duurzame bron van eiwitten.

Advies: ga zo door! Overweeg deze producten in meer gerechten te gebruiken. Er zijn veel verschillende soorten, dus er is genoeg variatie mogelijk! Noten bevatten wel vrij veel calorieën. Voeg daarom maximaal 25 gram noten of zaden toe aan het gerecht en vul verder aan met bijvoorbeeld bonen en peulvruchten tot een totaal van ongeveer 60 gram eiwitcomponent.

Hoe is het zoutgehalte in het plantaardige eiwitproduct?

**O** Hoog, zoals alle zuivel- en vleesvervangers met meer dan 1 gram zout per 100 gram, gezouten noten en zaden en bonen en andere peulvruchten met meer dan 0,5 gram zout per 100 gram

Conclusie: dit is een hoog zoutgehalte.

Advies: kies voor een plantaardig product met minder zout.

**G** Laag, zoals alle zuivel- en vleesvervangers met minder dan 1 gram zout per 100 gram, ongezouten noten en zaden en bonen en andere peulvruchten met minder dan 0,5 gram zout per 100 gram

Conclusie: dit product bevat weinig zout en is een prima keuze wat betreft zout.

Advies: ga zo door! Men eet over het algemeen te veel zout, beperk de toevoeging van zout zo veel mogelijk.

## Hoe is het suikergehalte in het plantaardige eiwitproduct?

- O** **Hoog, zoals bonen en andere peulvruchten en noten en zaden met toegevoegde suikers**

Conclusie: het suikergehalte is te hoog.

Advies: kies voor een plantaardig product zonder toegevoegde suikers.

- G** **Laag, zoals bonen en andere peulvruchten en noten en zaden zonder toegevoegde suikers**

Conclusie: dit product is een gezonde keuze wat betreft suikers.

Advies: ga zo door!

## Wat is de bewerking en/of bereiding van het plantaardige eiwitproduct?

- O** **Bewerkt/bereid met toevoeging van zout, suiker of verzadigde vetten (harde vetten)**

Conclusie: deze bewerkingen verhogen het zout-, suiker- en/of vetgehalte van het plantaardig eiwitproduct, wat niet bevorderend is voor de gezondheid.

Advies: kies voor bewerking of bereiding zonder toevoeging van zout, suiker of verzadigd vet.

[Ga door naar 2.](#)

- G** **Onbewerkt of bereid zonder toevoeging van zout, suiker of verzadigde vetten (harde vetten)**

Conclusie: dit is een gezonde manier om je product te bereiden.

Advies: blijf het product op deze manier bereiden.

[Ga door naar 2.](#)



## 2. Groente

Groente-inname in Nederland is veel te laag. Ook in de horeca zien we maar relatief kleine porties groente terug. Vandaar dat groente als tweede belangrijkste uitgangspunt is genomen in het verbeteren van de gerechten. Daarnaast blijkt uit ons onderzoek dat de hoeveelheid vlees verminderen en de hoeveelheid groente verhogen een positieve impact heeft op de gastwaardering, het milieu én de portemonnee en het is goed voor de gezondheid.



*\* Heb je als hoofdingrediënt fruit in plaats van groente? Dan kun je alsnog dit onderdeel doorlopen! Uitzondering hierop is de portiegrootte, er zijn geen specifieke richtlijnen voor de aanbevolen hoeveelheid fruit in een gerecht. Wel geldt er een aanbevolen hoeveelheid van 200gr per dag, stop dus nooit meer dan 200 gram fruit in je gerecht.*

### Bevat het gerecht een groente component?

**G** Ja

**R** Nee

Conclusie:  
super! Groente is gezond.

Conclusie: groente is gezond.

Advies: voeg groente toe.

Ga door naar 3.

### Hoe groot is de totale portie groente (bereid gewicht) in het gerecht?

*\* Bij de bereiding van groente heb je te maken met snijverlies en slinkfactoren. Kijk daarom naar de portiegrootte van bereide groente!*

**R**

**≤ 50 gram**

Conclusie: dit is een kleine portie groente.

Advies: bied in kleine stapjes grotere groenteporties aan. De meeste gasten eten wat ze geserveerd krijgen. De gasttevredenheid kan zelfs stijgen door meer aandacht te besteden aan de smaak en presentatie van je groenten.

**O**

**> 50 gram en < 150 gram**

Conclusie: het is goed dat je groente toevoegt aan je gerecht. De portionering kan nog wat beter.

Advies: voeg meer groente toe en let op smaak en presentatie. Dit kan de gasttevredenheid zelfs laten stijgen.

**G**

**≥ 150 gram**

Conclusie: het is gezond om veel groente toe te voegen aan je gerecht in plaats van dierlijk eiwitcomponent en zetmeelcomponent (met uitzondering van volkorenproducten). Je gasten gaan zo met een gezond gevulde maag naar huis.

Advies: behoud deze portie. In de Greendish 2050 Guidelines adviseren we om zelfs 200 gram groente aan je gerecht toe te voegen. Let daarnaast op smaak en presentatie.

### Wat is de bewerking en/of bereiding van de groente?

**R**

**Bewerkt en/of bereid met toevoeging van zout, suiker of verzadigde vetten (harde vetten)**

Denk bijvoorbeeld aan conserven met zout of suiker, roken, inleggen of marinieren in zout of suiker of bakken in harde vetten.

Conclusie: deze bewerkingen verhogen het zout-, suiker- en/of verzadigd vetgehalte van de groente of het fruit, wat niet bevorderend is voor de gezondheid omdat men hier vaak al te veel van binnenkrijgt.

Advies: breng je groente op smaak met verse kruiden, onverzadigde vetten (vloeibare en zachte vetten), of andere gezonde smaakmakers zonder zout, suiker of verzadigd vet.

Ga door naar 3.

**G**

**Onbewerkt en/of bereid zonder toevoeging van zout, suiker of verzadigd vetten (harde vetten)**

Conclusie: dit is een gezonde keuze.

Advies: blijf het product op deze manier bereiden. Breng je groente op smaak met verse kruiden, onverzadigde vetten (vloeibare en zachte vetten), of andere gezonde smaakmakers zonder zout en suiker.

Ga door naar 3.

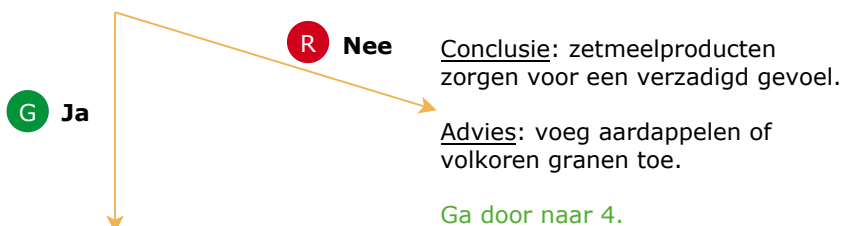


### 3. Zetmeel

Zetmeel- en graanproducten zijn erg populair om gerechten vullend te maken, vaak is de gezondheid van deze producten echter slecht vanwege een hoog zout en vet gehalte en weinig vezels. Vandaar dat zetmeelproducten als derde prioriteit zijn geselecteerd.



#### Bevat het gerecht een zetmeel component (brood, aardappel, rijst etc.)?



Conclusie: zetmeel- en volkoren graanproducten zijn een gezonde component van de maaltijd. Je kunt met de hoeveelheid variëren. Natuurlijk is het wel zonde om te veel te serveren.

Advies: serveer niet meer dan 200-250 gram (bereide) graanproducten of 280-350 gram aardappelproducten te serveren. Het beste is om minder te serveren en je gasten naar wens bij te laten bestellen.

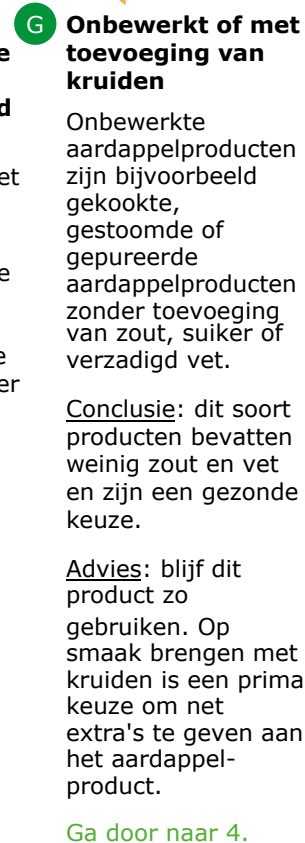
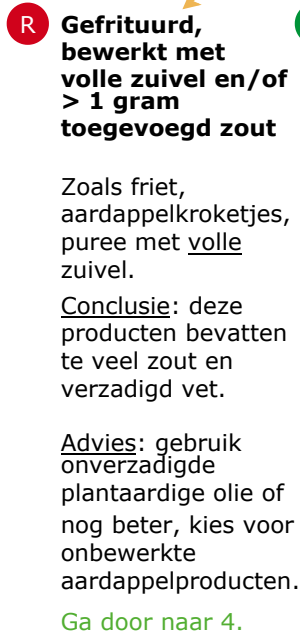
#### Is de zetmeelcomponent een aardappelproduct?

**Nee**

**Ja**

#### Hoe is het vezelgehalte in het product?

#### Welke bewerking heeft het product gehad?



Rood



Oranje



Groen



GREENDISH

## 4. Smaakmakers

Smaakmakende ingrediënten zoals sauzen, dressings en toppings zijn enorm belangrijk voor een lekker gerecht en tevreden gasten maar zijn vaak ongezond. Smaakmakers maken echter een relatief kleiner deel uit van het gerecht en hebben wij daarom als minder belangrijk uitgangspunt genomen.



Bevat het gerecht smaakmakers (sauzen, toppings, dressings, kruiden, specerijen)?

Ja

Nee

### Wat is de bewerking/aanleverwijze van de smaakmaker?

Tip: maak zo veel mogelijk gebruik van gezonde smaakmakers zoals: Verse kruiden, specerijen, ui, knoflook, tomatenpuree, limoen of citroen(schil), verse peper, azijn, noten, pijnboompitten, zaden, paddenstoelen, yoghurt, groente of fruit

Conclusie: sauzen en toppings voegen smaak toe aan je gerecht, maar zijn vaak ongezond omdat ze veel suiker, zout en vet bevatten en weinig vitamines of vezels.

Advies: wil je toch toppings gebruiken? Gebruik dan (zelfgemaakte) sauzen of toppings zonder toegevoegde suikers, zout en vetten. Of ga bijvoorbeeld voor smaakvolle (ongezouten) kruiden. Deze ingrediënten voegen smaak en creativiteit toe, zonder het gerecht ongezond te maken.

Ga door naar de puntentelling.

**R** **Bewerkt/kant-en-klaar met verzadigde vetten (harde vetten), toegevoegde suikers of zout**

Conclusie: deze producten bevatten te veel zout, suiker en verzadigd vet.

Advies: kies voor onbewerkte ingrediënten of zelfgemaakte sauzen zonder toegevoegde suikers, zout of (verzadigde) vetten.

Ga door naar de puntentelling.

**O** **Bewerkt/kant-en-klaar met onverzadigde vetten (vloeibare/zachte vetten) en zonder toegevoegde suikers en zout**

Conclusie: onverzadigde vetten zijn gezonde vetten en passen bij gezonde voeding. Dit is daarmee een prima keuze.

Advies: maak je smaakmaker zelf, hierdoor heb je meer invloed welke ingrediënten je kiest.

Ga door naar de puntentelling.

**G** **Onbewerkt/zelfgemaakt**

Conclusie: door de smaakmakers zelf te maken, heb je meer invloed op welke ingrediënten je kiest en wat je er in stopt en daarmee hoe gezond je het maakt.

Advies: blijf zelfgemaakte of onbewerkte smaakmakers (zoals kruiden) gebruiken. Let bij het zelf maken van smaakmakers wel op wat je toevoegt bij de bereiding.

Welke vetten zijn gebruikt bij de bereiding van de smaakmaker?

**R** **Verzadigde vetten (harde vetten)**

Verzadigde vetzuren zitten in vetten die op kamertemperatuur vast zijn, zoals roomboter, harde margarine, kokosvet en harde bak- en braadproducten.

Conclusie: verzadigde vetten verhogen de kans op hart- en vaatziekten. Hierdoor is dit een ongezonde keuze.

Advies: gebruik zachte en vloeibare vetten.

**O** **> 15 gram onverzadigde vetten (vloeibare/zachte vetten)\***

Onverzadigde vetzuren zitten in vetten die op kamertemperatuur vloeibaar zijn, zoals plantaardige oliën, halvarine en zachte/vloeibare bak- en braadproducten.

Conclusie: dit zijn gezonde vetten en dus een goede keuze. Wel voeg je iets te veel toe.

Advies: blijf deze vetten gebruiken, maar let op de portionering. Het is belangrijk niet te veel te gebruiken.

**G** **≤ 15 gram onverzadigde vetten (vloeibare/zachte vetten)\***

Onverzadigde vetzuren zitten in vetten die op kamertemperatuur vloeibaar zijn, zoals plantaardige oliën, halvarine en zachte/vloeibare bak- en braadproducten.

Conclusie: dit zijn gezonde vetten en dus een goede keuze. Je voegt niet te veel toe.

Advies: ga zo door! Veel mensen eten te veel vet. Minder dan 15 gram zachte of vloeibare vetten of geen vet is daarom een gezonde keuze.

*\* Houdt hierbij het gewicht aan van de bereidingsvetten gebruikt in de smaakmaker PLUS de eventuele vetten die gebruikt zijn bij de bereiding van de overige componenten van het gerecht.*

**Is er zout toegevoegd bij de bereiding van de smaakmaker?**

*\* Een snufje zout weegt ongeveer 0,4 gram. Een mespunt zout iets meer dan 1 gram. Houd hier rekening mee als je zout toevoegt aan je gerecht.*

**R Ja, >1 gram zout \***

Conclusie: je voegt veel zout toe. In veel producten zit van nature al zout.

Advies: voeg minder zout toe. Zorg ervoor dat er maximaal 2 gram zout in je gehele gerecht zit, dus ook inclusief alle andere maaltijdcomponenten.

**O Ja, <1 gram zout \***

Conclusie: dit is wellicht oké. In veel producten zit van nature al zout.

Advies: zorg ervoor dat er maximaal 2 gram zout in je gehele gerecht zit, dus ook inclusief alle andere maaltijdcomponenten.

Tip: kies voor smaakmakers zonder zout, zoals verse kruiden.

**G Nee**

Conclusie: de meeste mensen krijgen te veel zout binnen. Dit is daarom een gezonde keuze.

Advies: ga zo door!

*\* Houdt hierbij het gewicht aan van het zout gebruikt bij de bereiding van de smaakmaker PLUS het eventuele zout gebruikt bij de bereiding van de overige componenten van het gerecht.*

**Is er suiker toegevoegd bij de bereiding van de smaakmaker?**

**R Ja**

Conclusie: de meeste mensen eten te veel suikers.

Advies: voeg geen suiker toe tijdens de bereiding.

Ga door naar de puntentelling.

**G Nee**

Conclusie: dit is een gezonde keuze.

Advies: ga zo door!

Ga door naar de puntentelling.



# PUNTENTELLING

## Instructies

Met behulp van deze puntentelling kom je erachter waar de verbeterpunten van je gerecht liggen op het gebied van gezondheid en wat juist al goed gaat.

1. Vul in het onderstaande overzicht in hoeveel groene, oranje en rode bolletjes je per component in de beslisboom hebt aangevinkt. LET OP! In de PDF versie wordt dit overzicht automatisch ingevuld.
2. Tel op hoeveel rode, oranje en groene bolletjes je in totaal hebt en vul dit in onder 'Totaal'. LET OP! In de PDF versie wordt het totaal automatisch uitgerekend.
3. Bekijk de resultaten:
  - a. Waar zie je veel groene bolletjes? Dit gaat al goed!
  - b. Binnen welke componenten zie je nog veel rode bolletjes in plaats van groene? Kijk ook eens terug in de beslisboom op welke thema's (bijvoorbeeld portiegrootte) je deze rode bolletjes hebt gekregen. Hier zijn verbeterpunten te vinden.
4. Schrijf in het opmerkingenvak op wat je opvalt aan de resultaten en noteer de belangrijkste verbeterpunten.
5. Ga aan de slag met het verbeteren van je gerecht. Probeer in kleine stapjes de onderdelen waarop je rood hebt gescoord aan te pakken en zo toe te werken naar steeds meer groene bolletjes. Betrek collega's waar nodig bij deze stap.

VERGEET NIET OOK JE  
SUCCESSEN TE VIEREN!

Naam van het gerecht:

|   | Eiwit | Groente | Zetmeel | Smaakmakers | Totaal |
|---|-------|---------|---------|-------------|--------|
| G |       |         |         |             |        |
| O |       |         |         |             |        |
| R |       |         |         |             |        |

Wat viel op?

**Tip!** Ga je meerdere gerechten doorlopen? Vul de resultaten dan in op het 'Greendish Beslisbomen Gerechten – Invulblad'

Op de Greendish Academy leer je meer over de verschillende onderwerpen rondom duurzaamheid en hoe je daarmee aan de slag gaat. Interesse maar nog geen account? Neem dan contact op met Greendish via [academy@greendish.com](mailto:academy@greendish.com)