

Wanneer krijgt een recept het BGN Goede Voeding stempel?

Versie 1.1 – 28 augustus 2018



Introductie

Tijdens de voorjaarscampagne van 2018 hebben we voor het eerste het stempel 'Goede voeding: aanbevolen door onze gewichtsconsulenten' gebruikt. Dit stempel is opgemaakt aan de hand van wensen vanuit de leden en is tot stand gekomen door een samenwerking van het pr-team en onze grafisch vormgever, Sally Jansen.

Het receptenkeurmerk is een visuele manier om aan te geven dat het recept past in een gezond eten weekmenu. We gebruiken het met name op de afbeeldingen die we publiceren via Facebook. De

gerechten staan op onze website. De recepten bevatten *hoofdzakelijk* producten uit de Richtlijnen goede voeding van de Gezondheidsraad / Schijf van Vijf, maar niet uitsluitend deze componenten.

Alle recepten bevatten veel groente, volkorenproducten, vis, mager vlees, peulvruchten, vloeibare vetten en af en toe fruit. We kiezen vooral natuurlijke, zo min mogelijk bewerkte producten als basis. We plaatsen ook regelmatig vegetarische gerechten.

Wat wel en wat niet?

Sommige recepten bevatten producten die niet in de Schijf van Vijf staan, in kleine hoeveelheden. Voorbeelden zijn smaakmakers zoals ketjap of olijven. We zijn van mening dat het prima is om af en toe maaltijden te eten die zulke producten bevatten, zeker wanneer het gerecht overwegend gezonde ingrediënten bevat en men overall gezonde keuzes maakt. Ook smaak en beleving zijn een onderdeel van een gevarieerd, gezond voedingspatroon.

Voor hoofdgerechten / warme maaltijden / diners gelden de volgende aanvullende eisen:

- min. 200 g groente per eenpersoonsportie
- max. 700 kcal per eenpersoonsportie
- <10 g verzadigd vet per eenpersoonsportie; hoe lager, hoe beter
- we maken gebruik van vloeibare vetten en halvarine

Voor lunchgerechten en salades hanteren we de onderstaande criteria:

- min. 5 g vezels per eenpersoonsportie
- max. 600 kcal per eenpersoonsportie
- <10 g verzadigd vet per eenpersoonsportie; hoe lager, hoe beter
- we maken gebruik van vloeibare vetten en halvarine

Voor ontbijtgerechten en tussendoortjes gelden de volgende punten:

- het gerecht bevat groente of fruit (zonder toegevoegd zout of suiker)
- het gerecht is vezelrijk: min. 5 g per eenpersoonsportie
- het ontbijt bevat max. 400 kcal
- we maken gebruik van vloeibare vetten en halvarine

Uitzonderingen: nagerechten / desserts / tussendoortjes

De recepten voor nagerechten en tussendoortjes voldoen niet altijd aan de Richtlijnen goede voeding en/of Schijf van Vijf. Wel zijn ze vezelrijker en calorievriendelijker dan de 'geijkte' keuzes en bevatten ze veelal minder suiker en vet dan bijvoorbeeld kant-en-klare producten uit de supermarkt. We willen onze lezers en volgers inspireren om andere producten aan hun menu's toe te voegen, een gezondere – maar niet altijd perfecte – keuze gemakkelijk te maken.