



# Een gezonde receptie of vergadering op het werk

Ideeën en inspiratie



# GEZOND VERGADEREN EN RECEPTIES OP HET WERK

## **GEZOND VERGADEREN: HET PROBEREN WAARD**

Op 24 februari 2015 ondertekende de gemeente Balen het charter Gezonde Gemeente. Balen engageert zich voor een geïntegreerd en duurzaam lokaal gezondheidsbeleid.

Veel werknemers brengen heel wat tijd door in vergadering. Richtlijnen rond gezond vergaderen zijn daarom een belangrijk onderdeel van een gezondheidsbeleid op het werk. In praktijk moet men rekening houden met verschillende pijlers: voldoende verluchten en ventileren, langdurig stilzitten onderbreken met een beweegpauze en gezonde dranken en voeding voorzien. Niet zo eenvoudig? We geven graag een paar voorbeelden:

### Dranken

- Voorzie naast koffie ook water en thee. Water uit de kraan of fles, met of zonder bubbels, het maakt niet uit.
- Ongezoet fruitsap of frisdrank? Het suikergehalte van ongezoet fruitsap is vergelijkbaar met dat van frisdrank. De suiker is wel afkomstig van de vrucht zelf. Dankzij vitaminen, mineralen en andere bioactieve stoffen is ongezoet fruitsap wel te verkiezen boven frisdrank.
- Alcoholische dranken zijn afgeraden tijdens vergaderingen. Moedig het gebruik ook niet aan tijdens de middagpauze.

### Tussendoortjes

- Geef de voorkeur aan gezonde tussendoortjes zoals fruit, groenten en magere melkproducten zoals magere yoghurt of plattekaas.

#### Tips bij vers fruit:

- Zorg dat het fruit dat je met schil eet gewassen is.
- Kies voor fruit dat gemakkelijk te eten is zoals druiven, kersen, nectarines en perziken, mandarijnen, pruimen, besjes, ...
- Voorzie bij fruit zoals appels, peren, appelsienen, kiwi's, ... een mes en lepels.
- Groenteknabbels zoals kerstomaten, radijzen, reepjes wortel, bloemkoolroosjes en stukjes komkommer zijn eens iets anders op een vergadering en zijn perfecte hongerstillers.



- Een koekje of stukje chocolade bij de koffie of thee mag, maar durf ook eens te kiezen voor gezondere alternatieven zoals een sneetje peperkoek, rijstwafels, sommige granen- of droge koeken (max. 150 kcal/portie, 15g vet/100g en min. 2 g vezels/100 g).

## Lunch

- Groentesoep is een makkelijke manier om meer groenten te eten en valt bij veel mensen in de smaak.
- Geef de voorkeur aan bruine of volkoren broodjes of boterhammen met mager beleg ,voldoende groenten en beperk het gebruik van mayonaise.
- Kies magere vleeswaren zoals kippenfilet, kalkoenham, gekookte ham, rosbief, kalfs- en varkensgebraad. Gerookt vlees en rauwe ham zijn meestal mager maar wel rijk aan zout. Allerhande worsten (inclusief salami), patés, spek, vlees- en vissalades zijn nogal vet.
- Als extraatje kan een aparte portie rauwkost of een slaatje worden voorzien.
- Sluit de maaltijd af met een gezond dessert zoals een stukje fruit of fruitsalade, pudding, rijstpap, yoghurt of plattekaas.
- Voorzie naast water, koffie en thee ook een zuiveldrank (melk). Dit zorgt voor extra variatie.



## GEZONDE RECEPTIE: HOE BEGIN JE ERAAN?

Recepties zijn een traditie in veel bedrijven bij de start van het nieuwe jaar. Maar ook voor andere gelegenheden worden feestjes georganiseerd. De tips en trics die gelden voor gezond vergaderen zijn ook hier van toepassing. Al mag het voor een receptie een tikkeltje meer zijn. Werk je samen met een cateraar of broodjeszaak? Geef dan duidelijk aan wat je onder een gezonde receptie verstaat. Geef richtlijnen voor wat betreft de dranken, de aperitiefhapjes, enz. Verduidelijk jouw verwachtingen door een aantal concrete voorbeelden te geven.

- Op zoek naar een gezond alternatief voor een glaasje (schuim)wijn? Een alcoholvrije cocktail met verschillende soorten (vers) vruchtensap, een smoothie met groenten en/of fruit of een lichte milkshake in een feestelijk glas zijn een volwaardig alternatief.
- Plaats rauwe groenten met een dipsausje op tafel in plaats van chips, zoute nootjes of koekjes. De felle kleuren van de verschillende groenten zijn ideaal als



tafelversiering. Dips op basis van yoghurt en verse tuinkruiden in plaats van met olie zijn lichter en smaken fris. Enkele voorbeeldrecepten vind je hieronder.

- Tip: Je kan bij een groentewinkel rechtstreeks een groenteschotel bestellen met een dipsausje. Ook in sommige winkels zoals Delhaize vind je kleine groenteschotels kant-en-klaar.
- Kies voor aperitiefhapjes met groenten als belangrijkste ingrediënt: een groentesoepje, een punt groentequiche, hartige prikkers met bijvoorbeeld: tomaat en mozzarella of druiven en een blokje kaas. Of ga voor meer gewaagde combinaties zoals sardines met paprika, rauwe ham met appel en aardbeien of oude kaas met aubergines en tomaat.
- Je kan ook kiezen voor kant-en-klare tapashapjes zoals zwarte en witte olijven, gedroogde tomaten, artisjokken, champignons, pepers gevuld met kaas, gedroogde Ganda- of Parmaham, blokjes kaas, ongezouten nootjes of gezouten stokjes.
- Wil je graag eens iets anders serveren dan een traditioneel broodje met kaas of hesp? Wat dacht je van een hartige groentesalade, driehoeksandwiches, wraps, pittabroodjes, ciabatta's en panini's. Geef ze een extra touch met een groentetapenade of -coulis, humus of gegrilde groenten.
- Sommige recepties worden afgerond met een dessertje. Ook hier zijn gezonde alternatieven mogelijk: rijstpap op basis van melk in plaats van room of fruitsalade/fruitspiesjes. Kies je toch voor klassiekers zoals soezen, chocomousse of crème brûlée? Serveer ze dan in miniformaat.
- Je kan ook hulp vragen aan verenigingen om gezonde hapjes en drankjes te helpen maken.



**Bron:** Voor meer informatie kijk ook op de website [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) bij gezonde recepten.

Of probeer één van de volgende kant-en-klare recepten.



## MOZARELLAPRIKKERS MET TOMAAT



### INGREDIËNTEN (8 porties)

---

- 20 cherrytomaatjes
- 20 blaadjes verse basilicum
- 20 minimozzarella's van buffelmelk
- zout en versgemalen zwarte peper naar smaak
- 100 ml balsamico
- 4 el extra vierge olijfolie
- 20 cocktailprikkers

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Een stukje tomaat, basilicum en mozzarella aan een cocktailprikker rijgen. Procedure herhalen voor de overige ingrediënten.
- Over een presenteeschaal verdelen en zout en peper erover strooien.
- Balsamico en olie in een kopje vermengen en als dipsaus ernaast zetten of kan ook zonder dipsaus.



## WITLOOFBOOTJE MET GARNALEN



### INGREDIËNTEN (4 personen)

---

- 1 stronkje witloof
- 100 gr grijze garnalen
- 4 eetlepels cocktailsaus
- enkele sprietjes bieslook

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Doe de blaadjes van het stronkje witloof, was ze en laat ze goed uitlekken.
- Meng de cocktailsaus onder de grijze garnalen.
- Vul de blaadjes witloof met de garnalen en garneer met de sprietjes bieslook.



## MELOEN MET PARMA- OF GANDAHAM



### INGREDIËNTEN

---

- 1 Gallia meloen
- 10 sneetjes Parma- of Gandaham

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Snijd de meloen in partjes.
- Leg de ham op de meloen.
- Schik en verdeel deze meloen met ham in een waaier.



## GEVULDE KOMKOMMER



### INGREDIËNTEN (40 stuks)

---

- 1 komkommer
- 1 bakje light kruidenkaas

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Snijd de uiteindes van de komkommer af.
- Halveer de komkommer vervolgens in de lengte en schraap met een theelepel de zaadlijsten eruit. Deze kun je gebruiken om aardbei komkommer munt sap mee te maken.
- Vul de helften dan met de kruidenkaas.
- Snijd de komkommer in stukjes van ongeveer 1 centimeter breed.
- Zorg ervoor dat je het mes tussendoor schoonmaakt.
- Garneer de gevulde komkommer eventueel nog met een takje peterselie.





## KIWI-HAM PRIKKERTJES



### INGREDIËNTEN (voor 4 stuks)

---

- een kiwi (groen/geel naar keuze; je kan ze ook afwisselend leggen)
- 4 flinterdun gesneden ontvette hamsneetjes
- 4 houten prikkertjes

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Schil de kiwi en snij ze op z'n langs in vier.
- Doe een opgevouwen schijfje flinterdunne ontvette hesp aan een prikkertje en prik er ¼ de kiwiblokje bij op.
- Dien op (je kan bij het opdienen een geel en groen kiwipartje afwisselen).



## TOASTJES MET GARNAAL- OF TONIJMousse



### INGREDIËNTEN

---

- 75 g magere vaste kwark of platte kaas
- 100 g grijze garnalen of 100g uitgelekte tonijn op eigen nat
- 1 soeplepel tomatenketchup
- Peper, zout en peterselie

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Doe de magere platte kaas en de grijze garnalen, tomatenketchup, peterselie, peper en zout in een kom.
- Neem nu de mixer en mix alles goed tot het een mousse is.
- Smeer dan de mousse op de toastjes.
- Je kan ook zalm of tonijn in plaats van garnalen gebruiken zo krijg je andere mousses



## ZALMROLLETJES



### INGREDIËNTEN

---

- 4 dunne sneetjes zalm
- 150 g Philadelphia light met kruiden
- 12 ronde toastjes
- Fijngesnipperde bieslook of kervel
- aluminium- of plasticfolie

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Verdeel de kaas over de zalm.
- Maak er rolletjes van in de plastic- of aluminiumfolie en laat opstijven in de koelkast.
- Snij de zalmrolletjes in plakjes van +/- 0,5 cm.
- Leg op iedere toast een rolletje en versier met bieslook of verse kervel.



## PITTIGE BROODROLLETJES



### INGREDIËNTEN

---

- 3 grijze sneetjes brood zonder korst
- 150 g Effinesse met rode pepers
- 10 ml frambozenvinaigrette
- aluminium- of plasticfolie

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Verdeel de kaas over het brood.
- Maak er rolletjes van en laat opstijven in de koelkast.
- Snij de broodrolletjes in plakjes van +/- 1 cm en besprenkel ze met frambozenvinaigrette.







# GEZONDE DIPSAUSJES OM ZELF TE MAKEN

## MAGERE COCKTAILSAUS

### INGREDIËNTEN

---

- 1/2 portie magere witte kaas of magere yoghurt + 1/2 portie magere dressing
- beetje tomatenketchup of tomatenpuree
- dragon
- azijn of citroen
- fijngesnipperde peterselie
- peper en zout

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Meng al de ingrediënten

## MAGERE BIESLOOKVINAIGRETTESAUS

### INGREDIËNTEN

---

- 1/2 portie magere witte kaas of magere yoghurt + 1/2 portie magere dressing
- citroensap
- fijngesnipperde ajuin of sjalot
- mosterd
- fijngesnipperde bieslook
- peper, zout

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Meng al de ingrediënten

## MAGERE YOGHURTTSAUS MET DILLE

### INGREDIËNTEN

---

- 1/2 portie magere witte kaas of magere yoghurt + 1/2 portie magere dressing
- scheutje wijnazijn
- fijngehakte dille
- peper, zout

### BEREIDINGSWIJZE

---

- Meng al de ingrediënten





## ALCOHOLVRIJE APERITIEVEN

### AARDBEI KOMKOMMER MUNT SAP



#### INGREDIËNTEN (voor 1 glas)

---

- 10 aardbeien
- 1 komkommer (alleen de zaadlijsten)
- 3 takjes munt

#### BEREIDINGSWIJZE

---

- Snijd de kroontjes van de aardbeien en doe ze in een maatbeker (of ander bakje met hoge randen).
- Snijd de komkommer in de lengte doormidden en verwijder met een theelepel de zaadlijsten. Voeg deze toe aan de aardbeien en bewaar de rest van de komkommer in de koelkast.
- Haal de muntblaadjes van de takjes en voeg toe aan de aardbeien.
- Pureer alle ingrediënten nu met de staafmixer tot een mooi glad sapje.

### TROPICAL SHAKE

#### INGREDIËNTEN (voor 5 - 6 glazen)

---

- 200 ml ongezoet sinaasappelsap
- 200 ml pompelmoessap
- 80 ml citroensap
- 200 ml ananassap



#### BEREIDINGSWIJZE

---

Meng al de ingrediënten heel goed, serveer ijskoud.

Samengesteld door Logo Kempen  
Bron: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)

