

Menu's voor smaaktesten en -acties

Alle recepten zijn uitgeschreven voor 4 personen

Theoretische voedingsaanbevelingen voor 60+¹	Mannen	Vrouwen
Energie: Algemeen: ± 30 kcal/kg lichaamsgewicht	60-74 jaar: 2200 kcal/dag + 75 jaar: 2050 kcal/dag	1850 kcal/dag
Eiwitten:	± 10 - 15 energie% 1 g eiwitten / kg lichaamsgewicht / dag	
Koolhydraten:	± 55 energie%	
Voedingsvezels:	± 30 g voedingsvezels verspreid over de dag	
Vetten:	Maximum 35 energie% Voorkeur onverzadigde vetzuren Maximum 10 energie% verzadigde vetzuren	
Mineralen: IJzer Natrium Calcium	9,1 mg 500 -1600 mg 1200 mg	7,5 mg 500 -1600 mg 1200 mg
Water:	Totaal 2,5 liter/dag; 1,5 liter drinken	

(Bron: De actieve voedingsdriehoek: praktische gids over voeding en beweging (VIGeZ) 2012)



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



LEADER
provincie Antwerpen



Provincie
Antwerpen

Pensen met verse appelmoes en puree met geitenmelk (recept met streekproducten)

Benodigheden

4 pensen (+/- 75g per stuk) - 5 appels - 1 eetlepel suiker - 320 aardappelen - 70 g boter - 40 g geitenmelk, p eper, zout en mootmuskaat

Bereiding

Schil de appels en ze zet op een laag vuur met de suiker. Laat ze pruttelen. Stoom de aardappelen gaar. Ontvlies de pensen en leg deze in een geperforeerde gastronom plaat. Kook de geitenmelk en voeg de boter toe. Gaar de pensen. Pureer de aardappelen met de melk en de boter. Smaak af.

Nutritionele waarde (3580kcal)

Energie	3580	kcal			
Energie	14900	kJ			
Energie met vezel	3609	kcal			
Energie met vezel	15050	kJ			
Eiwitten	108,2	g	Natrium	3746	mg
Vetten	219,8	g	Kalium	4475	mg
Verzadigde vetzuren	98,5	g	Calcium	338	mg
VZ C12:0	0	g	Fosfor	1179	mg
VZ C14:0	0	g	Magnesium	306	mg
VZ C16:0	1	g	Ijzer	75,0	mg
Enkelv. Onv. Vetzuren, totaal	66,8	g	Koper	1,5	mg
Meerv. Onv. Vetzuren, totaal	15,5	g	Zink	12,1	mg
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	8,8	g	Jodium	153,31	µg
Omega-3-vetzuren, totaal	2,1	g	Selenium	67	µg
Omega-6-vetzuren, totaal	10,4	g	VitA - Activiteit	1080	µg
Transvetzuren, totaal	5,0	g	VitB1	1,35	mg
Cholesterol	706	mg	VitB2	1,39	mg
Koolhydraten	299,4	g	VitB12	3,96	µg
Suikers	198,3	g	Folaat	140,31	µg
Zetmeel	92,2	g	VitC	55	mg
Vezels, totaal	27,4	g	VitD	3,1	µg
Water	2091	g	VitE	4,58	mg

3580 kcal / 4 = 895kcal per persoon.

Deze maaltijd bevat een kleine 900 kcal persoon. Dit is een calorierijke maaltijd. Dit is te danken aan de zwarte pensen en de puree. Beide zijn dit energierijke producten.

Personen met slikproblemen

Er kan zich een probleem vormen bij de zwarte pensen voor mensen met een slikprobleem. Dit is makkelijk op te lossen door het vel rond de pens te verwijderen en zo de pens te bakken.



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



LEADER
provincie Antwerpen



Provincie
Antwerpen

Stoofvlees met frieten en slamix (recept met streekproducten)

Benodigheden

300 gr stoofvlees - 1 gesnipperde ui - 50gr boter - bruine roux - 1 flesje bruin bier - 1 boterham - mosterd – laurier - 400gr frieten - 400gr slamix

Bereiding

Kleur het vlees aan in boter. Stoof de ui mee. Bevochtig het met het bruin bier en voeg water en fond toe. Voeg een boterham met mosterd en laurierblad toe. Laat paar uur sudderen. Bak de frieten voor op 150°C en laat ze dan afkoelen. Bind het stoofvlees bij met roux en kruid af met peper en zout. Bak de frieten af op 175°C tot ze goudbruin zijn.

Nutritionele waarde (1658kcal)

Energie	1658	kcal			
Energie	6948	kJ			
Energie met vezel	1682	kcal			
Energie met vezel	7030	kJ			
Eiwitten	95,5	g	Natrium	1266	mg
Vetten	95,3	g	Kalium	2752	mg
Verzadigde vetzuren	36,7	g	Calcium	163	mg
VZ C12:0	0	g	Fosfor	1018	mg
VZ C14:0	0	g	Magnesium	192	mg
VZ C16:0	14	g	Ijzer	9,7	mg
Eenkelv. Onv. Vetzuren, totaal	25,0	g	Koper	0,4	mg
Meerv. Onv. Vetzuren, totaal	5,8	g	Zink	13,9	mg
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	4,0	g	Jodium	53,40	µg
Omega-3-vetzuren, totaal	0,5	g	Selenium	117	µg
Omega-6-vetzuren, totaal	3,9	g	VitA - Activiteit	300	µg
Transvetzuren, totaal	1,4	g	Vit.B1	0,30	mg
Cholesterol	284	mg	Vit.B2	0,86	mg
Koolhydraten	172,4	g	Vit.B12	1,11	µg
Suikers	5,7	g	Folaat	20,65	µg
Zetmeel	166,9	g	Vit.C	9	mg
Vezels, totaal	11,4	g	Vit.D	2,5	µg
Water	754	g	Vit.E	0,75	mg

1658 kcal / 4 = 414.5 kcal per persoon.

Deze maaltijd brengt maar 414.5 kcal per persoon aan per portie. Dit is een te kleine inname voor de hoofdmaaltijd. De energietoevoer kan verhoogt worden door wat extra frieten te geven, door wat toevoeging van mayonaise (+/- 750 kcal/ 100g). Verder kan de slamix worden afgewerkt met een frisse vinaigrette (obv olie, azijn, mosterd en ui), dit leidt ook tot een verhoogde calorie-inname.

Personen met slikproblemen

Deze maaltijd kan moeilijkheden geven voor mensen met een slikprobleem. Vervang de frieten door puree en de frisse salade door een puree van gekookte groenten met wat boter.



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



LEADER
provincie Antwerpen



Provincie
Antwerpen

Kalfsfricassé met selder en puree (recept met streekproducten)

Benodigheden

300 g kalfsfricassé - 2dl water – kalfsfond - blanke roux - 1 versnipperde ui - 300 g versneden selder - 800 g aardappel - 120 g boter - 60 g volle melk - peper, zout, muskaatnoot

Bereiding

Stoof het kalfsvlees aan zonder kleuren in 50g boter. Voeg de versnipperde ui toe. Voeg het water toe. Laat sudderen. Stoom ondertussen de aardappelen gaar. Stoom ook de selder gaar. Warm de melk samen met de boter op. Doe de aardappelen bij de melk en stamp hem tot puree. Afkruiden met pezo en nootmuskaat. Voeg de selder toe aan het kalfsvlees en roer goed. Voeg kalfsfond toe en kruid af met pezo. Dik de saus in met de blanke roux

Nutritionele waarde (2022kcal)

Energie	2022	kcal			
Energie	8453	kJ	Natrium	4354	mg
Eiwitten	90,1	g	Kalium	5180	mg
Vetten	109,3	g	Calcium	432	mg
Verzadigde vetzuren	61,8	g	Fosfor	1178	mg
Enkelv. Onv. Vetzuren, totaal	40,6	g	Magnesium	254	mg
Meerv. Onv. Vetzuren, totaal	5,6	g	Ijzer	13,5	mg
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	2,8	g	Koper	1,3	mg
Omega-3-vetzuren, totaal	1,0	g	Zink	14,4	mg
Omega-6-vetzuren, totaal	2,7	g	Jodium	9,42	µg
Transvetzuren, totaal	2,9	g	Selenium	1	µg
Cholesterol	457	mg	Vit. A - Activiteit	2221	µg
Koolhydraten	165,2	g	Vit. B1	1,36	mg
Suikers	22,4	g	Vit. B2	1,79	mg
Zetmeel	140,4	g	Vit. B12	3,55	µg
Polyolen, totaal	0,00	g	Folaaal	227,20	µg
Vezels, totaal	19,8	g	Vit. C	117	mg
Water	1548	g	Vit. D	0,2	µg
Alcohol	0,0	g	Vit. E	4,03	mg

2022kcal / 4 = 505.5 kcal per persoon

505.5 kcal per persoon zijn te weinig. De hoeveelheid calorieën kan verhoogt worden door toevoegen van volle room aan de fricassée. Ook door een grotere hoeveelheid boter te gebruiken bij het bereiden van de maaltijden.

Deze maaltijd bevat een lage hoeveelheid aan groenten. Dit kan eventueel omhoog door een frisse salade te geven of door het toevoegen van tomatenstukjes aan het einde van de bereiding.

Personen met slikproblemen

Personen met een slikprobleem kunnen last hebben van de fricassé. Geef deze mensen gemixt vlees in de vorm van timbalen (eiermengeling) met de saus van de fricassé.

Selder kan ook een draderige structuur geven. Vervang deze dan door knolselder of andere groenten.



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



LEADER
provincie Antwerpen



Kalfsfricassé met knolselder en puree (recept Lindelo)

Benodigdheden

300 g kalfsfricassé - 2dl water – kalfsfond - blanke roux - 300 g knolselder - 800 g aardappel - 120 g boter - 60 g volle melk – peper, zout, muskaatnoot, laurier

Bereiding

Breng water aan de kook. Voeg het vlees toe laat verder sudderen. Breng op smaak met kalfsfond en laurier. Stoom ondertussen de aardappelen gaar. Stoom ook de knolselder gaar. Warm de melk samen met de boter op. Doe de aardappelen bij de melk en stamp hem tot puree. Afkruiden met pezo en nootmuskaat. Kruid af met pezo. Dik de saus in met de blanke roux. Smaak de knolselder af met pezo

Nutritionele waarde (1639kcal)

Energie	1639	kcal			
Energie	6870	KJ			
Energie met vezel	1696	kcal			
Energie met vezel	7075	KJ			
Eiwitten	94,4	g	Natrium	790	mg
Vetten	82,0	g	Kalium	3274	mg
Verzadigde vetzuren	47,3	g	Calcium	239	mg
VZ C12:0	0	g	Fosfor	558	mg
VZ C14:0	0	g	Magnesium	163	mg
VZ C16:0	1	g	Ijzer	8,0	mg
Enkelv.Omv.Vetzuren, totaal	27,3	g	Koper	0,3	mg
Meerv.Omv.Vetzuren, totaal	5,2	g	Zink	10,0	mg
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	2,2	g	Jodium	12,00	µg
Omega-3-vetzuren, totaal	1,0	g	Selenium	39	µg
Omega-6-vetzuren, totaal	3,6	g	VitA - Activiteit	720	µg
Transvetzuren, totaal	2,8	g	Vit.B1	1,25	mg
Cholesterol	240	mg	Vit.B2	1,33	mg
Koolhydraten	142,1	g	Vit.B12	4,50	µg
Suikers	13,1	g	Folaat	139,56	µg
Zetmeel	131,4	g	Vit.C	57	mg
Vezels, totaal	26,1	g	Vit.D	0,2	µg
Water	1236	g	Vit.E	3,30	mg

1639 kcal / 4 = 409.8 kcal per persoon.

409.8 kcal is een weinig calorische maaltijd. de energiehoeveelheid kan toenemen doormiddel van een combinatie te maken van kalf- en varkensvlees. Varkensvlees bevat doorgaan meer energie. Meer boter in de puree zal ook leiden tot een verhoging van de energie-inname.

Personen met slikproblemen

Personen met een slikprobleem kunnen last hebben van de fricassé. Geef deze mensen gemixt vlees in de vorm van timbale (eiermengeling) met de saus van de fricassé.



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



LEADER
provincie Antwerpen



Provincie
Antwerpen

Gehaktballen in tomatensaus met puree (recept Lindelo)

Benodigdheden

16 gehaktballen van 30g - 2 uien - 80 g geconcentreerde tomatenpasta - 250 g tomatenstukjes uit blik - 2 dl rode wijn - 400 aardappelen - 130 g boter - 40 g volle melk, - peper, zout, nootmuskaat, tijm en laurier

Bereiding

Ui aanstoven in boter. Tomatenpasta toevoegen. Tomatenstukjes toevoegen en mee laten stoven. Bevochtigen met rode wijn. Laurier en tijm toevoegen. Aardappelen stomen. Saus mixen en gehaktballen toevoegen. Warm de melk samen met de boter op. Doe de aardappelen bij de melk en stamp hem tot puree. Afkruiden met pezo en nootmuskaat. Kruid af met pezo. Tomatensaus afsmaken met pezo.

Nutritionele waarde (2788kcal)

Energie	2788	kcal			
Energie	11670	kJ	Natrium	2530	mg
Energie met vezel	2827	kcal	Kalium	2634	mg
Energie met vezel	11798	kJ	Calcium	159	mg
Eiwitten	85,2	g	Fosfor	379	mg
Vetten	201,2	g	Magnesium	155	mg
Verzadigde vetzuren	89,8	g	Ijzer	6,3	mg
Enkelv. Onv. Vetzuren, totaal	25,2	g	Koper	0,5	mg
Meerv. Onv. Vetzuren, totaal	4,2	g	Zink	2,3	mg
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	2,1	g	Jodium	11,71	µg
Omega-3-vetzuren, totaal	0,8	g	Selenium	9	µg
Omega-6-vetzuren, totaal	2,8	g	Vit.A - Activiteit	781	µg
Transvetzuren, totaal	3,7	g	Vit.B1	0,56	mg
Cholesterol	240	mg	Vit.B2	0,64	mg
Koolhydraten	121,2	g	Vit.B12	0	µg
Suikers	42,3	g	Folaat	13,26	µg
Zetmeel	80,1	g	Vit.C	43	mg
Vezels, totaal	19,2	g	Vit.D	0,2	µg
Water	1137	g	Vit.E	1,80	mg

2788kcal / 4 = 697kcal per persoon

Een kleine 700 kcal per portie is een goede energie-inname. Voor een eventuele verhoging van de energie kan men extra boter aan de puree toevoegen. Stoof de gehaktballen op voorhand apart aan in boter voor extra energie.

Personen met slikproblemen

Voor slikproblemen, maak de gehaktballen klein genoeg, die geeft normaal geen problemen.



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



LEADER
provincie Antwerpen



Provincie
Antwerpen

Gehaktballen (30g) in tomatensaus verrijkt met groenten met peterseliepuree (recept met streekproducten)

Benodigheden

16 gehaktballen van 30g - 2 uien - 80 g geconcentreerde tomatenpasta - 250 g tomatenstukjes uit blik - 2 dl rode wijn - 200 g wortel - 320 aardappelen - 130 g boter - 40 g volle melk – peper, zout, nootmuskaat, tijm, rozemarijn en laurier – peterselie

Bereiding

Stoof de ui samen met de wortel zonder kleuren. Voeg de tomatenpuree toe en laat mee stoven. Blussen met de rode wijn, rozemarijn en laurier toevoegen. Voeg de tomaten stukjes toe en laat zachtjes sudderen. Stoom ondertussen de aardappelen gaar. Kleur de gehaktballetjes aan in 50 g boter en voeg ze toe aan de tomatensaus. Warm de melk samen met de boter op. Voeg de gare aardappelen toe aan de melk en stamp tot puree, kruiden met pezo en nootmuskaat. Kruid af met laurier en pezo

Nutritionele waarde (2842kcal)

Energie	2842	kcal	Natrium	5095	mg
Energie	11864	kJ	Kalium	1954	mg
Eiwitten	83,7	g	Calcium	163	mg
Vetten	200,3	g	Fosfor	315	mg
Verzadigde vetzuren	99,8	g	Magnesium	108	mg
Enkelv. Onv. Vetzuren, totaal	28,7	g	Ijzer	3,7	mg
Meerv. Onv. Vetzuren, totaal	3,9	g	Koper	0,2	mg
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	2,1	g	Zink	1,8	mg
Omega-3-vetzuren, totaal	0,8	g	Jodium	12,78	µg
Omega-6-vetzuren, totaal	2,4	g	Selenium	5	µg
Transvetzuren, totaal	3,6	g	Vit.A - Activiteit	2929	µg
Cholesterol	265	mg	Vit.B1	0,44	mg
Koolhydraten	131,1	g	Vit.B2	0,54	mg
Suikers	82,7	g	Vit.B12	0,15	µg
Zetmeel	47,2	g	Folaat	105,55	µg
Polyolen, totaal	0,00	g	Vit.C	50	mg
Vezels, totaal	27,9	g	Vit.D	0,3	µg
Water	1442	g	Vit.E	2,71	mg
Alcohol	19,2	g			

2842 kcal/4 = 710.5kcal pp

Voldoende inname via deze maaltijd.

Personen met slikproblemen

Personen met slikproblemen zullen last hebben bij deze maaltijd. Oplossing, timbalen met gehaktballen of ander vlees. De saus kan ook makkelijk gemixt worden.



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



LEADER
provincie Antwerpen



Provincie
Antwerpen

Geitenkaasjes met spek, gebakken appeltje, brood en sla (avondmaal met streekproducten)

Benodigheden

Geitenkaasjes met spek - 12 bruine boterhammen - 40 g honing - 75 g gemende salade

Bereiding

Schik de kaasjes op een bakplaat. Steek ze voor een 5 à 10 min in de oven op 270°C tot het spek krokant is. Serveer de kaasjes met boterhammen, een frisse gemende sla en wat honing

Nutritionele waarde (1735 kcal)

Energie	1735	kcal			
Energie	7303	kJ			
Eiwitten	74,9	g	Natrium	2290	mg
Vetten	57,5	g	Kalium	1016	mg
Verzadigde vetzuren	36,0	g	Calcium	320	mg
VZ C12:0	2	g	Fosfor	857	mg
VZ C14:0	5	g	Magnesium	206	mg
VZ C16:0	13	g	Ijzer	6,4	mg
Enkelv.Onv.Vetzuren, totaal	13,4	g	Koper	0,6	mg
Meerv.Onv.Vetzuren, totaal	4,5	g	Zink	6,4	mg
VZ C18:2 n-6 cis linolzuur	3,6	g	Jodium	130,92	µg
Omega-3-vetzuren, totaal	0,7	g	Selenium	42	µg
Omega-6-vetzuren, totaal	3,8	g	Vit.A - Activiteit	756	µg
Transvetzuren, totaal	1,3	g	Vit.B1	0,54	mg
Cholesterol	283	mg	Vit.B2	0,08	mg
Koolhydraten	212,1	g	Vit.B12	0,58	µg
Suikers	42,5	g	Folaat	0,00	µg
Zetmeel	171,0	g	Vit.C	2	mg
Vezels, totaal	31,5	g	Vit.D	0,0	µg
Water	1006	g			
Alcohol	0,0	g			

1735 kcal/ 4 = 433.8 kcal per persoon

Deze hoeveelheid calorieën is een goede hoeveelheid voor avondmaal.

Personen met slikproblemen

De geitenkaas is een goede en smakelijke manier voor energietoever. Het spek dat rond de kaas zit is moeilijk te slikken voor deze personen. Daarom zou het spek vervangen kunnen worden door spekblokjes/ reepjes te bakken. Via deze manier zal het slikken makkelijker worden. Door het spek te behouden zal dezelfde hoeveelheid calorieën behouden blijven.



Europees Landbouwfonds
voor Plattelandsontwikkeling
Europa investeert
in zijn platteland



LEADER
provincie Antwerpen

