



Volwaardige plantaardige(re) maaltijden voor patiënten

Landelijk maken we een verschuiving naar meer plantaardige eiwitten, omdat voeding met minder dierlijke eiwitten vaak duurzamer en gezonder is. Voor patiënten en kwetsbare groepen is het echter essentieel dat voeding bijdraagt aan herstel en welzijn. Het gebruik van meer plantaardige eiwitten kan hierbij een uitdaging zijn. Deze receptenbundel dient ter inspiratie voor gezonde en meer plantaardige recepten voor patiënten en cliënten in de zorg. Samen helpen we elkaar verder!

Alle gerechten in deze receptenbundel zijn aangedragen door koks en diëtisten uit ziekenhuizen en zorginstellingen. De recepten zijn met de Alpha-Tool gecheckt op de volledigheid van het aminozuur profiel. De eiwitkwaliteit wordt daarmee uitgedrukt in Meal Protein Quality Score (MPQS), waarbij rekening wordt gehouden met zowel de hoeveelheid eiwit, de verteerbaarheid als de aminozuursamenstelling. De ideale score is 100, en alle recepten in deze bundel scoren minimaal 99.

Daarnaast bevatten de recepten minimaal 60% plantaardig eiwit en maximaal 40% dierlijk eiwit, met een totaal van minimaal 15 gram eiwit. De koks hielden verder zoveel mogelijk rekening met de Richtlijnen Goede Voeding, met de voorkeur voor maaltijden zonder rood en bewerkt vlees, maximaal 2 gram zout, en een maaltijdgewicht van 250-350 gram.

In deze receptenbundel vind je de volgende gerechten:

- | | |
|------------------------|------------------------|
| 1. Pasta Bolognese - 1 | 5. Witlof Schotel |
| 2. Vegan Duck Noodles | 6. Pasta Bolognese - 2 |
| 3. Chili sin Carne | 7. Hartige Taart |
| 4. Pasta Pesto | |

Dit is een levend document en zal worden aangevuld met nieuwe recepten. Heb je zelf nog een goed recept die je graag wil delen? Mail dit dan naar communicatie@goedezorgproefje.nl.

Voor meer informatie over alle uitgangspunten voor het voedingsaanbod voor patiënten, zie [Factsheet: Voedingsaanbod voor patiënten](#). In de [Factsheet: Eiwittransitie bij kwetsbare groepen: meer plantaardig en volwaardig](#) vind je meer informatie over eiwitkwaliteit en de verschuiving naar meer plantaardige eiwitten bij kwetsbare groepen.

Met dank aan het Rode Kruis Ziekenhuis, Anna Ziekenhuis en IJselland Ziekenhuis voor het delen van deze recepten.

Volg ons op LinkedIn
#goedezorgproefje
goedezorgproefje.nl



Kaders

Minimaal 60% plantaardig

Volwaardig aminozuurprofiel

Minimaal 15 gram eiwit

Maaltijdgewicht: 250-350 gram

Pasta Bolognese

Recept voor 4 porties



Ingrediënten

- 200 g penne pasta
- 17 g zonnebloemolie
- 67 g ui, in blokjes
- 7 g knoflook, grof gehakt
- 67 g walnoten, fijngehakt
- 100 g champignons, in plakjes
- 100 g rode linzen
- 7 g komijnpoeder
- 7 g koriander
- 3 g nootmuskaat
- 7 g paprikapoeder
- 7 g oregano
- 33 g tomatenpuree
- 67 g rode wijn
- 33 g groentebouillonpoeder
- 33 g water
- 200 g passata
- 267 g vega gehakt (bijv. Quorn)
- 100 g vegan kaas (voor garnering)
- 20 g pijnboompitten
- 10 g tuinkers (voor garnering)

Bereidingswijze

1. Kook de penne pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking tot al dente. Giet de pasta af en zet opzij.
2. Verhit de zonnebloemolie in een grote pan. Voeg de ui en grof gehakte knoflook toe en bak deze 2-3 minuten totdat ze zacht en geurig zijn.
3. Voeg de fijngehakte walnoten en champignons toe en bak het geheel nog 3-4 minuten, tot de champignons beginnen te slinken.
4. Voeg de rode linzen, komijnpoeder, koriander, nootmuskaat, paprikapoeder en oregano toe. Roer goed door en laat alles 1-2 minuten meebakken om de kruiden vrij te laten komen.
5. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze nog 2 minuten mee.
6. Blus de saus af met de rode wijn en laat het geheel 2-3 minuten sudderen.
7. Voeg de groentebouillon, het water en de passata toe en breng de saus aan de kook. Zet het vuur laag en laat de saus 20-25 minuten zachtjes pruttelen tot de saus wat ingedikt is en de linzen gaar zijn.
8. Voeg het vega gehakt (bijv. Quorn) toe aan de saus en meng het geheel goed. Laat het nog 5-10 minuten op laag vuur doorsudderen.
9. Rooster de pijnboompitten 1-2 minuten in een kleine pan zonder olie op middelhoog vuur. Let goed, deze kunnen snel verbranden!

Serveertip: Verdeel de gekookte penne over de borden. Schep de bolognaise saus erover en garneer met de geroosterde pijnboompitten en wat geraspte vegan kaas. Werk af met tuinkers voor een frisse smaak.

Per portie: 732 kcal
29,2 g eiwit
99 MPQS
100% plantaardig eiwit



**Goede Zorg
Proef Je®**

Een initiatief van
Alliantie Voeding in de Zorg

Vegan Duck Noodles

Recept voor 4 porties



Ingrediënten

Voor de "Vega eend":

- 1 knolselderij
- 80 g hoisinsaus
- 40 g ketjap manis
- Aluminiumfolie

Voor de noedels:

- 200 g noedels
- 150 g edamame soja bonen
- 150 g doperwten
- 100 g prei, ringen
- 150 g paprika, reepjes
- 5 g bami kruiden mix
- 150 g hoisinsaus
- 50 g ketjap manis

Voor de tempeh:

- 100 g tempeh, in blokjes
- Olie om te frituren (bijvoorbeeld zonnebloemolie)
- 50 g ketjap manis
- 30 g sesamzaad

Garnering:

- 40 g cashewnoten, gebakken
- 2 eieren, optioneel - weglaten voor vegan optie
- 10 g cress (bijv. tuinkers of waterkers)

Bereidingswijze

Vorbereiding: Verwarm de oven voor op 180°C.

1. Schil de knolselderij en snijd deze in vieren. Snijd de stukken in mooie filets, waarbij je de bovenkant licht insnijdt zodat het lijkt op eendenfilet. (Je moet de filets een beetje toernerren om de vorm mooier te maken).
2. Meng de hoisinsaus en de ketjap manis in een kom. Smeer de knolselderijfilets goed in met dit mengsel.
3. Leg de filets op een bakplaat en bedek ze met aluminiumfolie. Bak de knolselderij gedurende 20 minuten in de oven (180°C).
4. Haal de folie van de filets af, smeer ze opnieuw in met de hoisin- en ketjapsaus, en bak ze nog 15 minuten.
5. Haal de folie er weer af en smeer de filets om de 5 minuten in met de saus, en bak ze nog 15 minuten mee zodat ze mooi bruin en gekarameliseerd worden.
6. Kook de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Kook de sojabonen en de doperwten in een pan met kokend water (ongeveer 3-4 minuten). Giet ze af en zet ze apart.
8. Verhit olie in een wokpan en bak de prei en paprika hierin totdat ze zacht beginnen te worden (ongeveer 5-7 minuten).
9. Voeg de gekookte noedels, de edamame sojabonen en de doperwten toe aan de pan. Voeg de bami mix toe en roer het geheel goed door.
10. Voeg de overige hoisin en ketjap manis toe aan de pan met noedels.
11. Verhit olie in een pan of de frituurpan tot 180°C. Frituur de tempeh blokjes tot ze goudbruin en krokant zijn (ongeveer 5 minuten).
12. Meng de gefrituurde tempeh met de ketjap manis en de sesamzaadjes. Zet vervolgens apart.

Serveertip: Verdeel de noedels over de borden. Leg de knolselderijfilets bovenop. Garneer met de gefrituurde tempeh, cashewnoten, gesneden cress en eventueel gekookte eieren (let op, dit is voor de niet-vegan optie).

Per portie: 636 kcal
(vegan optie) 33,1 g eiwit
100 MPQS
100% plantaardig eiwit

Per portie: 669 kcal
(optie met ei) 36,2 g eiwit
100 MPQS
91% plantaardig eiwit



**Goede Zorg
Proef Je®**

Een initiatief van
Alliantie Voeding in de Zorg

Chili sin Carne

Recept voor 1 portie

Ingrediënten

- 100 g zilvervliesrijst, gekookt
- 75 g Quorn, onbereid
- 75 g rode kidneybonen, gekookt
- 20 g mais uit blik
- 20 g groen paprika,
- 20 g rode paprika
- 30 g tomaten, gestoofd
- 10 g ui
- 15 g jong belegen 30+ kaas, geraspt

Bereidingswijze

1. Stoof de tomaten en zet hierin de uien, paprika (rood en groen) aan.
2. Spoel de bonen en de mais af en voeg toe aan groenten. Laat dit geheel nog even mee stoven.
3. Voeg als laatste de Quorn toe en laat nog even meestoven, volgens de verpakking. Voeg kruiden (gerookte paprika, knoflookpoeder) toe naar smaak .

Serveertip: Verdeel de chili met de gekookte rijst over het bord en garneer met de geraspte kaas.

Zie [hier](#) voor een Excel bestand van het recept.

Per portie: 447 kcal
26,4 gram eiwit
100 MPQS
83% plantaardig eiwit



Goede Zorg
Proef Je®

Een initiatief van
Alliantie Voeding in de Zorg

Pasta pesto

Recept voor 10 porties

Ingrediënten

- 600 g volkoren pasta
- 500 g broccoliroosjes
- 200 g courgette, in blokjes
- 10 g knoflookpasta
- 160 g olijfolie
- 300 g kaasflakes
- 30 g verse basilicum
- 150 g cashewnoten
- 100 g tapenade zongedroogde tomaat
- 400 g vegetarisch rulgehakt
- 40 g edelgistvlokken
- 50 g zonnebloemolie

Bereidingswijze

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Voeg aan een blender de basilicum, cashewnoten, olijfolie, knoflook, geraspte kaas en edelgistvlokken toe en draai hier een gladde pesto van.
3. Verwarm zonnebloemolie in een grote pan en bak hier de vegetarische rulgehakt en de courgette in.
4. Roer de tapenade door de pesto en meng dit door de gekookte pasta.
5. Voeg het rulgehakt en de courgette toe aan de pasta.
6. Blanceer de broccoli (in een pan) en zet deze warm in een 1/2 GN bak. (dan blijven de roosjes heel).

Serveertip: Leg de brocolli met de roosjes naar buiten in een mooie grote kring en schep vervolgens de pasta hier overheen (zorg dat de broccoli zichtbaar blijft).

Zie [hier](#) voor een Excel bestand van het recept.

Per portie: 720 kcal
33,2 gram eiwit
100 MPQS
64% plantaardig eiwit



**Goede Zorg
Proef Je®**

Een initiatief van
Alliantie Voeding in de Zorg

Witlof schotel

Recept voor 10 porties

Ingrediënten

Witlof met rozijnen en aardappelstamp

- 1 kg aardappelen, halfrond licht kruimig
- 2,2 kg witlof, gesneden
- 150 ml soja kookroom
- 150 g blanke rozijnen
- 200 g walnoten, gehakt
- 200 g oude kaas, geraspt
- 2 g nootmuskaat gemalen
- 2 g rode peper
- 30 g lavas
- 10 g groentebouillon

Balletjes

- 720 g NoMeatball mini veganistische gehacktbal van De Vegetarische Slager (18g p.st.)
- 50 g bakboter

Jus met bosui en tomaat

- 250 g water
- 20 g bakboter
- 50 g bosui, plakjes
- 15 g jus +(de helft van het benodigde water vervangen door de tomaat)
- 250 g tomaten, gepeld

Bereidingswijze

Vorbereiding: Verwarm de oven voor op 180°C.

1. Week de rozijnen 60 minuten in water.
2. Hak de lavas grof.
3. Bak de walnootjes even op een 1/1 gn plaat in de oven op 180°C voor 3 min.
4. Kook de aardappelen voor 15 minuten en giet deze af.
5. Stamp de aardappelen en breng op smaak met de rode peper, groenten bouillon, nootmuskaat en sojaroom.
6. Voeg hier de witlof, lavas, geraspte kaas aan toe en verwarm het voor 30 minuten op 110°C in de oven.
7. Bak de No meat balletjes in de bakboter goud bruin voor 10 min.
8. Bak de bosui ringetjes in de bakboter.
9. Pureer de gepelde tomaten en maak de jus volgens aanwijzing op de verpakking. Vervang de helft van het water water door de gepureerde tomaten en voeg dit bij de bosui.

Serveertip: Maak in het midden van het bord (m.b.v. een bolletjes knijper) een ringetje van de stampot. Plaats op de stampot 2 stukjes van de witlof en garneer met walnoten. Verdeel de saus en de balletjes rond het stampotje op het bord.

Zie [hier](#) voor een Excel bestand van het recept.

Per portie: 647 kcal
26,4 gram eiwit
100 MPQS
76% plantaardig eiwit



Goede Zorg
Proef Je®

Een initiatief van
Alliantie Voeding in de Zorg

Pasta bolognese

Recept voor 10 porties

Ingrediënten

- 900 g volkoren penne
- 20 g zonnebloemolie
- 600 g vegan gehakt, nomince, De Vegetarische Slager
- 200 g wortel
- 200 g paprika
- 200 g champignons
- 200 g uiensnippers
- 200 g bleekselderij
- 800 g gepelde tomaten
- 6 g paprikapoeder gerookt
- 5 g italiaanse kruiden
- 6 g cayennepeper
- 8 g groentebouillonpoeder
- 15 g knoflook
- 40 g bosui, ringen
- 300 g geraspte kaas 35+
- 300 ml water

Bereidingswijze

1. Kook de penne volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel koud af en verdeel over GN bakken met een beetje zonnebloemolie.
2. Verhit zonnebloemolie in een pan en bak de ui en champignons aan (ongeveer 3-4 minuten).
3. Voeg de wortel, paprika, bleekselderij, gepelde tomaten toe en bak dit nog even mee (ongeveer 5 minuten).
4. Snij de bosui en ragfijne ringen en bewaar apart voor garnering
5. Verdeel de kaas bakjes per portie. Apart serveren.
6. Voeg het vegan gehakt toe, breng op smaak en verdeel in au bain marie.

Serveertip: Verdeel de pasta en de saus over het bord, en garneer met de bosui. Serveer de kaas apart in het bakje.

Zie [hier](#) voor een Excel bestand van het recept.

Per portie: 536 kcal
36,6 gram eiwit
100 MPQS
77% plantaardig eiwit



**Goede Zorg
Proef Je[®]**

Een initiatief van
Alliantie Voeding in de Zorg

Hartige taart

Recept voor 10 porties

Ingrediënten

- 460 g quichebodems bladerdeeg 11 cm
- 400 ml vloeibaar heel ei
- 200 ml sojaroom
- 150 g jong belegen kaas, geraspt
- 600 g groentemix zomer, blokjes 15 mm
- 450 g prei, gesneden
- 6 g kipkruiden na-
- 2 g witte peper, gemalen
- 500 g kikkererwten
- 500 g sojabonen, gepeld
- 500 g rode en gele paprika, gegrild

Bereidingswijze

Vorbereiding: Verwarm de oven voor op 145°C

1. Laat de prei in de pan slinken. Laat vervolgens goed uitlekken en afkoelen.
2. Snijd de broccoli uit de groentemix wat fijner.
3. Meng de afgekoelde prei, kikkererwten en sojabonen met de groentemix.
4. Meng het vloeibare ei met de room, kaas en kruiden en voeg dit toe aan de groenten.
5. Vul de quiche bodem met het groenten/ei-mengsel, en druk het geheel goed aan.
6. Bak de quiche af voor 40 minuten op 145°C in de heteluchtoven.
7. Laat de paprika ontdooien en blend deze samen met de witte peper tot een mooie gladde massa in de blender. Zeef het mengsel met een bolzeef. De saus kan zowel warm als koud geserveed worden.

Serveertip: Presenteer de quiche in het midden van het bord met een cirkel van de paprika saus eromheen.

Zie [hier](#) voor een Excel bestand van het recept.

Per portie: 387 kcal
22,5 gram eiwit
100 MPQS
63% plantaardig eiwit



**Goede Zorg
Proef Je®**

Een initiatief van
Alliantie Voeding in de Zorg