



## E-book

November 2025

**Jouw gids om vaker en met gemak  
plantaardig op het menu te zetten in de zorg**



# PLANTKRACHT IN DE ZORG

Concrete handvaten voor lekker plantaardig eten in ziekenhuizen en woonzorgcentra

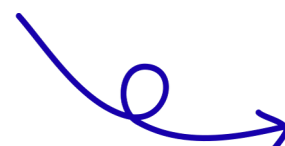
## WAT IS PLANTKRACHT?

Plantkracht biedt een waaier van informatie en praktische tools, die bestemd zijn voor alle professionals die binnen de zorgsetting met voeding bezig zijn: chefs, keukenverantwoordelijken, keukenpersoneel, diëtisten, aankopers, facility-managers en directie. **Zo kan er ook binnen de ziekenhuis- en zorgsetting wat vaker lekker plantaardig op het menu van patiënten, personeel en bewoners komen.**

## WAAROM VAKER PLANTAARDIG IN DE ZORG?

We houden bijna allemaal van een stukje vlees, vis of kaas en van een glas melk. Maar we weten ook allemaal dat té veel nooit goed is. De helft van de Belgen eet daarom niet meer elke dag vlees of vis. En steeds meer Belgen zeggen dat ze vaker willen kiezen voor een maaltijd zonder vlees of vis. Dat is slim. Want een plantaardige maaltijd is niet alleen beter voor je gezondheid. Het is ook beter voor je omgeving én voor het klimaat.

**Maar hoe vaak kies je nu best voor een plantaardige maaltijd? De nieuwe richtlijn is eenvoudig: probeer voor halfhalf te gaan.** Kies de helft van de week voor een plantaardige maaltijd. Voor plantaardig kiezen, wordt trouwens steeds lekkerder én makkelijker. Je kan vandaag al beginnen door één ingrediënt, product of maaltijd te vervangen.



### **Ook in ziekenhuizen en zorginstellingen...**

Vaker plantaardig levert dus een winst op, zowel voor onszelf als voor onze planeet. Ook zorginstellingen en ziekenhuizen hebben hier een rol in te spelen. Het zijn plekken waar jaarlijkse heel wat mensen, van veel verschillende achtergronden, aan tafel schuiven. Patiënten en bewoners, personeel en bezoekers, ze genieten allemaal van het voedingsaanbod in onze zorginstellingen. En aangezien deze zorginstellingen instaan voor de gezondheid van de mens, is het logisch dat het voedingsaanbod dezelfde filosofie volgt. Een mooie opportuniteit dus om deze brede groep te laten kennis maken met lekkere plantaardige gerechten.

### **Is dat meteen een evidentie?**

Absoluut niet. Onze Vlaamse eetcultuur is gericht op de typische tripartite, aardappelen, groenten en dat stukje vlees of vis. Ook de chefs zijn op die manier opgeleid. Wat uiteraard niet wil zeggen dat ze niet over alle vaardigheden beschikken om lekker plantaardig te koken. Het vraagt alleen wat extra inspanning en even uit de comfortzone komen. En zij zijn niet alleen. Ook directies, diëtisten, verpleegkundigen, communicatiespecialisten, aankopers, en de vele anderen die dagelijks met voeding en mensen bezig zijn, moeten mee in de filosofie dat eten een wezenlijk onderdeel is van goede zorg. En dat vaker plantaardig eten daar onderdeel van is.

Plantkracht werd in het leven geroepen om de brede waaier aan zorgprofessionals te ondersteunen om lekker plantaardig eten vaker te promoten. We reiken hen een brede waaier van tools, argumenten, feiten, goede voorbeelden, hands-on materiaal aan om de filosofie in de praktijk om te zetten. En ervoor te zorgen dat de switch een smakelijke, creatieve, en volwaardige manier is om gezondheid centraal te stellen. Voor onszelf én voor de toekomst.





## ROADMAP

- In stapjes naar vaker plantaardig: waar en hoe starten
- Easy check naar geslaagd plantaardig

## DRAAGVLAK EN ENTHOUSIASME

- Argumenten voor meer plantaardig in de zorg
- Verandering levend maken via:
  - ambassadeurs
  - proefmoment
  - culinair excellentie team
  - voedingscharter
  - ziekenhuismanagement
- Checklist omgaan met weerstand
- Quizvragen over plantaardig



## COMMUNICATIE HANDVATEN

- Checklist plantkracht promo voor com. verantwoordelijke
- Checklist plantkracht promo voor chefs
- Sociale media inspiratie
- Quiz vragen over plantaardig
- Mythes ontkracht

# PLANTKRACHT

VAKER LEKKER PLANTAARDIG IN DE ZORG



## PLANTAARDIG IN DE KEUKEN


- Overzicht succes recepten
- 5 strategieën voor vaker plantaardig
- Chefsoverzicht: plantaardige eiwitbronnen
- Culinaire handvaten voor chefs
- Tips & tricks voor succesvol plantaardig bij ouderen
- Eiwitcombinaties voor chefs
- Portiegroottes & volwaardige eiwitten
- 22 recepten (TF): met succesvolle plantaardige en hybride recepten voor warme maaltijden en spreads



## NUTRITIONEEL PLANTAARDIG

- Een lekker plantaardig dagmenu nutritioneel berekend
- Gezondheidsvoordelen van vaker plantaardig
- Bewijs voor minder charcuterie en rood vlees
- Voedingsrichtlijnen en nuance
- Over volwaardige eiwitten
- Plantaardig en allergenen
- Nutritionele criteria plantaardige producten
- Sarcopenie en plantaardig in het kort

## PLANTAARDIG AANKOPEN

- Toolkit voor aankopers
  - Nutritionele criteria plantaardige producten
- 

## 1. ROADMAP

Alle verandering is uitdagend. En tegelijk een grote kans. Voor creativiteit, een herwonnen teamgevoel, trots en werkplezier. Om je bij deze verandering te ondersteunen brachten we een aantal handvaten voor een geslaagd traject voor je samen.

Doe de **easy check naar geslaagd plantaardig** en geef je veranderingstraject een boost.

Gebruik de bundels 'In stapjes naar geslaagd plantaardig: waar en hoe starten' om je huidige situatie te bepalen, je ambitieniveau uit te klaren, en de stappen die je naar je doel brengen.

Verandering kost tijd: reken op minstens een half jaar van idee tot positieve reacties. En vergeet niet: smaak staat altijd voorop.



## 2. DRAAGVLAK EN ENTHOUSIASME

Het uitwerken van een gedegen voedingsbeleid in ziekenhuizen en zorginstellingen is belangrijk. Daarbij zijn kernwaarden: gezondheid, duurzaamheid, financieel & logistiek haalbaarheid. Patiënten en bewoners hebben specifieke voedingsbehoeftes, en het nutritioneel plaatje speelt hier dus ook een belangrijke rol.

De transitie naar wat vaker lekkere, plantaardige voeding heeft veel voordelen. Het zorgt voor een breder aanbod en komt zo beter tegemoet aan de wensen van patiënten, medewerkers en bezoekers. Het zet maximaal in op gezondheid, zowel op vlak van preventie als herstel. Meer plantaardige voeding zorgt voor een aanzienlijke reductie van broeikasgasuitstoot en heeft dus een positieve klimaatimpact. Bovendien positioneert het de organisatie als een leidende en inspirerende speler.

Maar elke transitie vraagt om breed draagvlak. Het is essentieel dat álle betrokkenen mee zijn: van diëtisten en zorgprofessionals die de voedingswaarde en gezondheid van de maaltijden bewaken, tot logistiek medewerkers die instaan voor de haalbaarheid en praktische uitvoering, en het management dat de visie en de middelen ondersteunt. Alleen wanneer iedereen dezelfde richting uitgaat, kan de omslag duurzaam en succesvol gerealiseerd worden.

Voor je de implementatie van plantkracht overweegt is het dus belangrijk om een aantal sleutelpersonen binnen je organisatie mee enthousiast te maken voor dit verhaal. Om je mee op weg te helpen heeft plantkracht voor elke doelgroep een aantal inspirerende slides uitgewerkt.



### WEDDEN DAT JE DRAAGVLAK BINNEN JE ORGANISATIE VINDT?

- [Argumenten voor meer plantaardig in de zorg](#)
- [Notities bij argumenten voor meer plantaardig in de zorg](#)
- [Checklist Omgaan met Weerstand](#)
- [Verandering levend maken: Ambassadeurs](#)
- [Verandering levend maken: Culinair excellentie team](#)
- [Verandering levend maken: Proefmoment](#)
- [Verandering levend maken: Voedingscharter](#)
- [Verandering levend maken: Trigger je ziekenhuismanagement](#)
- [Quizvragen over plantaardig: mythes ontkrachten](#)

### 3. COMMUNICATIE HANDVATEN

Smaak staat centraal. Lekkere maaltijden, of ze nu plantaardig zijn of niet, zorgen voor een gelukkige patiënt, bezoeker of medewerker. Maar hoe kan je als chef en keukenmedewerker je publiek het beste overtuigen om die plantaardige gerechten te proeven? Hoe zorg jij voor enthousiasme bij patiënt, medewerker en bezoeker zonder dat deze aan keuzevrijheid moet inboeten?



#### JOUW PLANTAARDIG AANBOD BINNENKORT IN THE SPOTLIGHTS?

- Checklist Plantkracht promo voor communicatieverantwoordelijke
- Checklist Plantkracht promo voor chefs
- Sociale media inspiratie met kant-en-klare posts en visuals
- Mythes over plantaardig eten ontkracht
- [Quiz vragen over plantaardig: mythes ontkracht](#)
- [Halfhalf-campagne materiaal](#)



### 4. PLANTAARDIG AANKOPEN

Chefs die hard werken aan een lekker aantrekkelijk aanbod hebben de nodige ingrediënten nodig. Maar hoe zit dat dan met bestekken en aanbestedingen? We zetten een aantal bronnen en criteria voor je op een rijtje in deze toolkit. Ook een aantal succesvolle voorbeeldbestekken komen daarin aan bod.



#### BESTEKKEN EN DUURZAME CRITERIA ZONDER GEHEIMEN

- [Toolkit voor aankopers](#)
- [Nutritionele criteria plantaardige producten](#)

## 5. NUTRITIONEEL PLANTAARDIG

Een diëtist(e) maakt het verschil in de zorg: met smakelijke en doeltreffende voedingsoplossingen helpt hij/zij bewoners en patiënten sneller herstellen, aan te sterken. Ook een lekker plantaardig aanbod mag daarin niet ontbreken. Waar let je dan best op? En hoe zit dat nu weer met het verschil in dierlijke en plantaardige eiwitten? Je vindt hier alle achtergrond informatie voor een lekker, geslaagd, én nutritioneel volwaardig plantaardig aanbod in je zorginstelling.



### LEKKER PLANTAARDIG NUTRITIONEEL UITGEKLAARD

- Gezondheidsvoordelen van vaker plantaardig
- Voedingsrichtlijnen en nuance
- Over volwaardige eiwitten
- Bewijs voor minder charcuterie en rood vlees
- Nutritionele criteria plantaardige producten
- Een lekker plantaardig dagmenu nutritioneel berekend
- Sarcopenie en plantaardig in het kort
- Handvat voor de diëtist(e) om plantaardige voeding te bespreken
- Plantaardig en allergenen
- **Notities bij alle genoemde materialen**





## 6. PLANTAARDIG IN DE KEUKEN

Veel Belgen eten nog elke dag vlees, soms in te grote porties. Tegelijk groeit het aantal mensen die wat vaker lekker plantaardig wil eten aan. En dat is goed voor onze gezondheid en voor de planeet. We streven daarbij naar een inname van 60% van onze eiwitten uit dierlijke producten en 40% uit plantaardige. Ook in een zorginstelling of ziekenhuis. Dit kan voor de chefs in deze setting wel een uitdaging vormen. Gelukkig zijn er heel wat mogelijkheden!

Zo kan je als chef gewoon de frequentie of het aantal vegetarische of veganistische gerechten opdrijven. Je kan de zogenaamde hybride gerechten op de kaart zetten, waarbij dierlijke en plantaardige eiwitten gecombineerd worden. Je kan minder rood vlees en charcuterie aanbieden, en vaker wit vlees, vis of een eitje. En je kan kiezen om klassiekers te tunen of net experimenteren met lekkere nieuwe recepten en ingrediënten zoals quinoa, tofu of poké bowls.

Om je op weg te helpen kan je de volgende fiches en achtergronddocumenten raadplegen:



### LEKKER PLANTAARDIG CULINAIR SMAAKGEGEVEN

- [Overzicht succesrecepten uit de zorg](#)
- [5 strategieën voor vaker plantaardig](#)
- [Culinaire handvaten voor chefs](#)
- [Portiegroottes en volwaardige eiwitten voor chefs](#)
- [Chefsoverzicht: lekkere plantaardige eiwitbronnen](#)
- [Tips & tricks voor succesvol plantaardig bij ouderen](#)
- [Eiwitcombinaties voor chefs](#)

## TOP RECEPTEN

En om het helemaal toegankelijk te houden kan je hier meer dan 20 technische fiches raadplegen met bewezen succesvolle recepten uit de sector die een winst opleveren voor mens en planeet. Geniet van deze lekkernijen én laat weten of jij er even hard van gesmuld hebt als wij.

### KANT-EN-KLARE VOOR JOU UITGETESTE SUCCESVOLLE RECEPTEN

- De meest succesvolle plantaardige en hybride recepten voor ziekenhuizen en zorginstellingen: voor warme en koude bereidingen met nutritionele info en klimaatimpact



## COLOFON

De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door Mosquito In The Room, op basis van ervaring met de sector, referentierapporten én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Alle vragen of opmerkingen zijn steeds welkom op:  
[amy@mosquitointheroom.be](mailto:amy@mosquitointheroom.be) of [ariane@mosquitointheroom.be](mailto:ariane@mosquitointheroom.be)  
Of via 0474 78 22 30 (Amy) en 0478 29 14 30 (Ariane)

De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. Ze kreeg eveneens steun van de Green Deal Duurzame zorg.

## VERANDERING BRENG JE SAMEN

**Dank** aan Kristof Rubens en Enya Wynants van Departement Omgeving voor het initiatief en het vertrouwen en om de eiwittransitie als thema zo elegant en krachtig in de kijker te zetten.

**Dank** aan Philip Van Hoornick van AZ Delta, om met zoveel gedrevenheid dagelijks te werken aan lekker eten én om zijn expertise te delen in de vele recepten die Plantkracht rijk is.

**Dank** aan de vele professionals bij wie we te raden mochten gaan, waaronder Ilse De Dobbeleer van Solucious, Kim Bosman van Zorgpunt Waasland, Nathalie Handschoewerker van Ter Groene Poorte.

### Met steun van

