



Sociale media inspiratie

mosquito
in the room

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

**GREEN
DEAL**
EIWITSHIFT
OP ONS BORD

**GREEN
DEAL**
013.
DUURZAME ZORG

Communicatie handvaten

SOCIALE MEDIA INSPIRATIE

Deze bundel wil inspireren om lekker plantaardig op een toffe manier in de kijker te zetten via sociale media of andere communicatie kanalen.

Je vindt hier verschillende kant-en-klare posts en visuals. Gebruik ze ineens of pas aan met jouw insteek.



Check de fiches over de mythes voor meer achtergrond informatie.

Nr	Inspiratie
1	Je krijgt niet genoeg eiwitten binnen met een plantaardig gerecht
2	Alle plantaardige voeding is gezond
3	Vlees- & visvervangers zijn sowieso ongezond
4	Plantaardig eten, is soja eten. Dat zorgt voor ontbossing en is slecht voor je gezondheid
5	Een plantaardige maaltijd voorziet in genoeg vit. B12
6	Plantaardig eten is duurder
7	Eén op één vervanging is altijd nodig
8	Plantaardig eten en een ouderen publiek gaan niet samen
9	Menu aanpassingen
10	Seizoen in de kijker
11	Creativiteit wint altijd
12	Chef in de kijker

JE KAN NIET GENOEG EIWITTEN BINNENKRIJGEN MET EEN PLANTAARDIG GERECHT



100 g
13,5 g



65 g
15,6 g



100 g
20 g



100 g
19 g



65 g
13,6 g



100 g
14 - 20 g



65 g
23,4 g



65 g
13 - 17,5 g



100 g
20 g

“Met plantaardige voeding krijg je niet genoeg eiwitten binnen.”
Fout gedacht!

Veel plantaardige producten zitten boordevol eiwitten. Bonen, linzen, kikkererwten, tofu, tempeh, sojagehakt, plantaardige kipstukjes, noten en zaden – het zijn allemaal prima eiwitbronnen. En ja: ook plantaardige burgers of edamame passen in dat rijtje.

Wat wél belangrijk is: Variatie. Voldoende calorieën. En porties die afgestemd zijn op je doelgroep.

☞ In een evenwichtige plantaardige maaltijd is het perfect mogelijk om in je dagelijkse eiwitbehoefte te voorzien – ook voor jouw doelpubliek in de zorg.

Wil je zien hoeveel eiwit er precies in elk ingrediënt zit? Bekijk dan zeker de bijhorende figuur met portiegroottes & eiwitwaarden. Handig voor op het menu of bij menuplanning!

#eiwitten #plantkracht #voedingsmythes #plantaardigevoeding
#gezondplantaardig #zorgkeuken #duurzaameten



ALLE PLANTAARDIGE VOEDING IS GEZOND



vs.



“Plantaardig eten is áltijd gezond.”

Niet helemaal.

🌱 Plantaardig ≠ automatisch voedzaam

Een maaltijd zonder dierlijke producten is niet per definitie gezond. Ook in de plantaardige wereld vind je ultra bewerkte voeding met veel suiker, zout of verzadigd vet.

Denk aan vegan koekjes, snoepjes, frietjes of vette snacks: even ongezond als hun dierlijke tegenhangers.

🔍 Waar wél op letten?

Met een paar slimme keuzes maak je van plantaardig eten een volwaardige, voedzame én lekkere maaltijd: Bouw je bord op: minstens de helft groenten, aangevuld met volkoren granen en een plantaardige eiwitbron (zoals peulvruchten, tofu of een vleesvervanger).

Check je porties: stem af op de doelgroep.

Gebruik de richtlijnen van ESPEN (voor patiënten) of Gezond Leven (voor ouderenzorg). Kies een gezonde bereidingswijze: stomen, kort bakken of wokken werkt vaak beter dan frituren. En pas de energie- en eiwitinhoud aan waar nodig.

👉 Ook bij plantaardige voeding draait het om balans, variatie en kwaliteit.

Meer weten? Raadpleeg de richtlijnen van Gezond Leven of ESPEN.

#plantkracht #gezondplantaardig #voedingsmythes #evenwichtopjebord
#duurzaameten #zorgkeuken



ALLE PLANTAARDIGE VOEDING IS GEZOND



🚫 **Zijn vlees- en visvervangers ongezond?** Niet zomaar! Ze allemaal over één kam scheren is fout.

🔍 Uit een recente meta-analyse blijkt:

- Er is een negatieve link tussen gezondheid en een hoge consumptie van frisdrank en ultra-bewerkt vlees.
- Voor vleesvervangers, brood en ontbijtgranen zien onderzoekers géén negatieve link – zelfs een licht positief verband.

👉 Belangrijk: er loopt vandaag nog veel onderzoek. Dus: alle vlees- en visvervangers zomaar ongezond noemen? Dat klopt niet.

✨ Hoe kies je dan wél de juiste?

- Traditionele toppers zoals de natuur varianten van tofu, tempeh, quorn en seitan zijn altijd een gezonde keuze.
- Voor andere vlees- of visvervangers: check het etiket! ✅ Kies bij voorkeur **Nutri-Score A** ✅ Bekijk de voedingswaardetabel ✅ Let op de criteria voor plantaardige producten

Kortom: vlees- en visvervangers kunnen een prima onderdeel zijn van een gezond eetpatroon – zolang je bewust kiest. 🌱

#plantkracht #gezondplantaardig #voedingsmythes #evenwichtopjebord
#duurzaameten #zorgkeuken



PLANTAARDIG ETEN, IS SOJA ETEN. DAT ZORGT VOOR ONTBOSsing EN IS SLECHT VOOR JE GEZONDHEID



“Plantaardig eten? Dat is toch allemaal soja. Slecht voor het regenwoud én je gezondheid?”

Niet waar. Integendeel zelfs.

Soja & ontbossing

De soja die in tofu, sojadrinks of plantaardige burgers zit, komt voor het grootste deel uit duurzaam gecertificeerde teelt – meestal uit Europa of Noord-Amerika. Die volumes zijn bovendien klein.

Maar welke soja zorgt er dan voor ontbossing? Soja voor veevoeder. Voor 1 kg vlees is gemiddeld 7 kg soja nodig, vaak geïmporteerd uit kwetsbare natuurgebieden zoals het Amazonegebied. 🐾 Minder vlees eten = minder soja-import = minder ontbossing.

Soja & gezondheid

Soja is een peulvrucht en bevat volwaardige plantaardige eiwitten. Ze bevat ook fyto-oestrogenen: plantaardige stoffen die lijken op menselijke oestrogenen, maar véél zwakker werken. Je hormonen raken er dus niet van in de war.

Alleen mensen met schildklierproblemen vragen best medisch advies. Voor de rest is soja een gezonde keuze binnen een evenwichtig eetpatroon.

🐾 Wil je alle feiten op een rijtje? De website van Gezond Leven legt het helder uit.

#plantbased #gezondleven #soja #duurzaameten #voedingsmythes
#klimaatvriendelijk



EEN PLANTAARDIGE MAALTIJD VOORZIET IN GENOEG VIT B12.

🌱🍌 “Een plantaardige maaltijd bevat niet genoeg vitamine B12.”
Dat klopt... maar ook weer niet.

Wat is vitamine B12?

B12 is een essentiële vitamine die je nodig hebt voor je zenuwstelsel, de aanmaak van rode bloedcellen én je DNA. Het komt van nature voor in dierlijke producten zoals vlees, vis, eieren en melkproducten.

En plantaardig dan?

Volledig plantaardige voeding bevat van nature geen B12. Maar dat is geen probleem als je slechts af en toe plantaardig eet – bijvoorbeeld 1 à 2 keer per week, zoals vaak het geval is in zorginstellingen of in een gevarieerd eetpatroon.

Geen dierlijke producten = aandachtspunt.

Voor wie volledig plantaardig eet (vegan), is vit/ B12 wel iets om bewust mee om te gaan via verrijkte producten of supplementen.

Wat als er tóch een tekort is?

Veel B12-tekorten hebben trouwens niets met voeding te maken, maar met de opname ervan in het lichaam – en komen ook voor bij mensen die wél dierlijk eten.

👉 Kortom: een plantaardige maaltijd is perfect veilig én gezond, ook zonder B12-bron – zolang het deel uitmaakt van een gevarieerd voedingspatroon.

Wil je meer weten over vit. B12 en plantaardig eten? Bekijk dan zeker de info op de website van Gezond Leven.

#vitamineB12 #plantbased #voedingsmythes #gezondleven #plantaardig #duurzaameten
#feitenvsmythes



**Plantaardig en
vit. B12?**



PLANTAARDIG ETEN IS DUURDER



🌱 Is plantaardig eten duurder?

Niet noodzakelijk! Alles hangt af van je keuzes.

Een paar feiten:

Goedkope toppers: peulvruchten 🥬, granen 🌾 en seizoensgroenten 🥦 zijn vaak goedkoper dan dierlijke producten.

Dierlijk vs. plantaardig: vlees is meestal de duurste component. Kies je voor tofu, tempeh of peulvruchten, dan zakt de kostprijs. Vleesvervangers kunnen goedkoper, even duur of duurder zijn – afhankelijk van de vergelijking.

Balans telt: sommige maaltijden zijn wat duurder, andere goedkoper. Door vleesconsumptie te halveren, bespaar je €100 tot €750 per jaar per persoon. Een volledig plantaardige maaltijd kan makkelijk onder €2–3 per persoon blijven.

✨ Slim kiezen = lekker, gezond én budgetvriendelijk.

#plantkracht #gezondplantaardig #voedingsmythes #evenwichtopjebord #duurzaameten #zorgkeuken #kostprijs

ÉÉN OP ÉÉN VERVANGING IS ALTIJD NODIG

ONTBIJT



- 45/55 g havermout
- 200 ml sojadrink
- 25 g ongezouten notenmix
- 1 geschilde appel

	V	M
Energie (kcal)	447	484
Eiwitten (g)	17	18,2

LUNCH



- 225/275 g volkoren pasta
- 200 g groenten
- 1 el olijfolie
- 1 fruit sojayoghurt

	V	M
Energie (kcal)	570	636
Eiwitten (g)	18,5	21,3

AVONDMAAL



- 90/120 g couscous
- 100/120 g kikkererwten
- 100/130 g groenten
- 20 g rozijnen
- 5 olijven
- 1 el olie

	V	M
Energie (kcal)	655	785
Eiwitten (g)	17	24,1

SNACK



- 1 middelgrote banaan
- 2 sneden volkoren peperkoek

	VOOR BEIDE
Energie (kcal)	250
Eiwitten (g)	2,8

👉 Eiwitten: nodig, maar niet té veel!

Eiwitten zijn onmisbaar voor onze spieren en ons immuunsysteem. Ook bij herstel na ziekte en op oudere leeftijd spelen ze een cruciale rol. Maar wist je dat de gemiddelde Vlaming eigenlijk méér eiwitten eet dan nodig? 🧐

👉 Goed nieuws: ook met een deels plantaardig eetpatroon krijg je perfect genoeg eiwitten binnen. Zelfs een eenvoudige lunch van pasta en groenten kan bijdragen aan je dagelijkse behoefte. **Met de halfhalf-doelstelling (de helft van de week plantaardig eten) zit je helemaal goed.**

⚠️ Voor kwetsbare doelgroepen, zoals ouderen of mensen in herstel of bij ziekte, is het wel belangrijk om bij elke maaltijd een eiwitbron te voorzien en te streven naar min. 20 g eiwitten per maaltijd. En dat wordt best nog verder individueel bepaald door een diëtiste of arts. Voor deze doelgroep zijn zuivelproducten vaak een slimme keuze. Eiwitten uit zuivel zijn namelijk gemakkelijk opneembaar.

🌱 **Meer plantaardig op het bord?** Dan zijn variatie en creativiteit de sleutel: combineer plantaardige en vegetarische opties, wissel af en ontdek hoe lekker én evenwichtig een eiwitrijke dag kan zijn!

#PlantaardigLekker #Eiwitten #smakelijkezorgvooru #zorgkeuken
#voedingsmythes

PLANTAARDIG EN EEN OUDEREN PUBLIEK GAAN NIET SAMEN



👴👵 Plantaardig eten bij ouderen: kan dat wel? Kort door de bocht zou je kunnen zeggen van niet. Maar de realiteit is genuanceerder. 🌱

👉 Volgens de halfhalf-richtlijn van Gezond Leven is het perfect mogelijk om ook op oudere leeftijd de helft van de week plantaardig te eten – zolang dit volwaardig gebeurt. Denk: een goede eiwitbron bij elke maaltijd, en voldoende tussendoortjes doorheen de dag.

⚠️ Wat zien we in de praktijk? Ondervoeding bij ouderen komt regelmatig voor. Dat ligt meestal niet aan plantaardig of dierlijk eten, maar aan verminderde eetlust, lagere opnamecapaciteit en/of onderliggende ziekte. Daarom telt in de eerste plaats dat er voldoende gegeten wordt – en pas daarna wat er gegeten wordt.

🥛 Vegetarische maaltijden met kaas, melkproducten of een eitje zijn heel waardevol: hun eiwitten worden makkelijker opgenomen dan die uit bonen of vleesvervangers. 100% plantaardig is minder aangewezen voor deze doelgroep, zowel omwille van opname als acceptatie.

💡 Wel verwachten experts dat die acceptatie de komende jaren zal groeien, parallel met de brede maatschappelijke shift naar meer plantaardig eten.

Voor de officiële voedingsrichtlijnen verwijzen we ook graag naar:

- ESPEN richtlijnen voor patiënten
- Gezond Leven voor ouderenzorg

#PlantaardigLekker #Eiwitten #smakelijkezorgvooru #zorgkeuken
#voedingsmythes



ALGEMENE AANKONDIGING AANPASSINGEN VAN HET MENU



👤 Ons menu gaat met zijn tijd mee!

Bij [Naam Woonzorgcentrum/Ziekenhuis] draait alles om kwaliteit, smaak en variatie.

Daarom hebben we ons voedingsaanbod vernieuwd: moderner, gevarieerder en we zetten nog harder in op smaak.

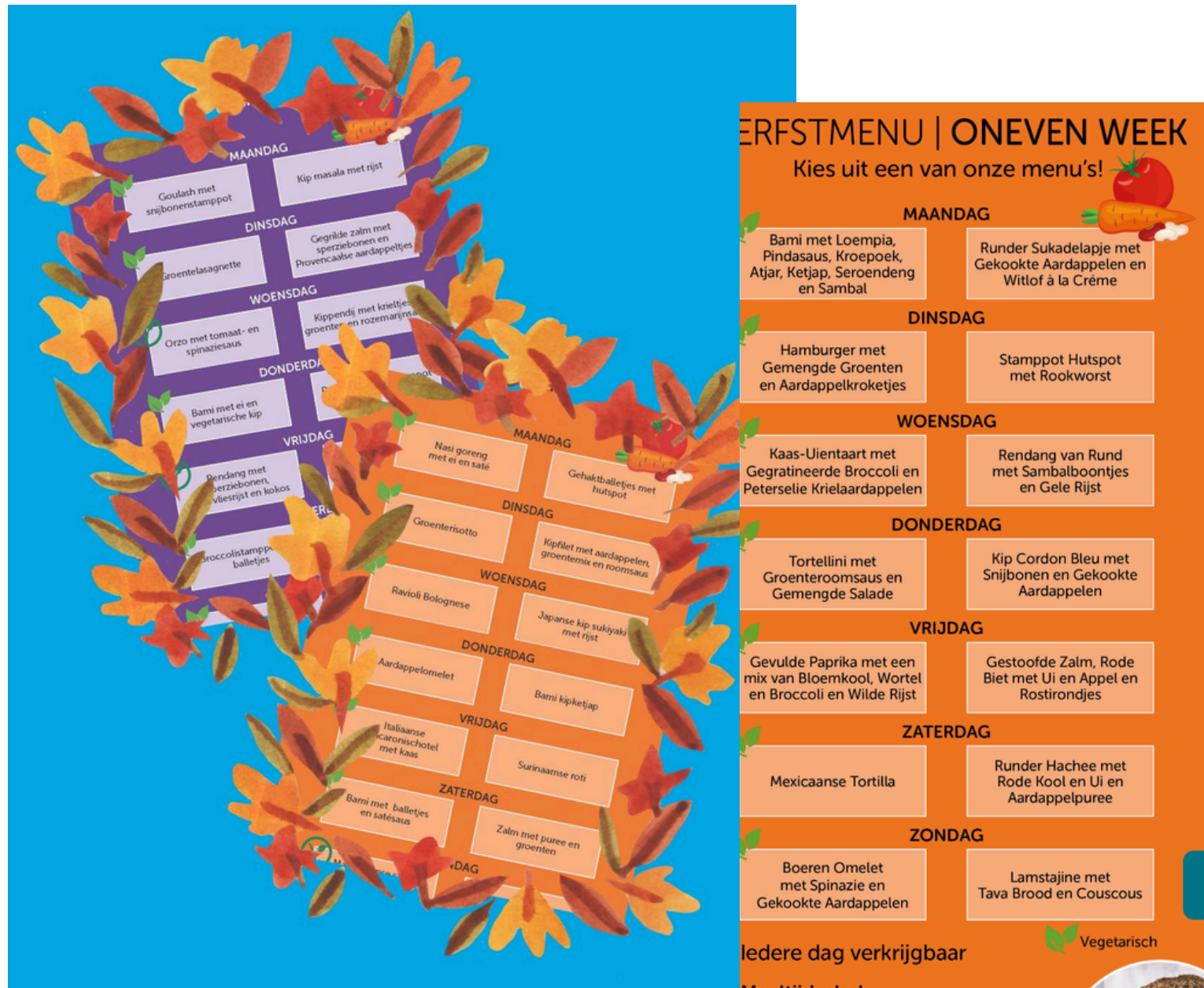
We serveren nu nog heerlijker, kleurrijker en voedzamer eten dat bijdraagt aan het welzijn en de gezondheid van onze bewoners. Van smaakvolle groenten en creatieve gerechten tot verrassende combinaties die onze bewoners elke dag opnieuw laten genieten. Zo proberen we iedereen zich maximaal goed te doen voelen.

Het resultaat? Een menu dat lekker is, goed voelt én inspeelt op de noden van vandaag. Met meer plezier op het bord. ❤️

✍️ Feedback voor het keukenteam? Steeds welkom via XXXX

#GezondEten #LekkerEten #Zorgkeuken #KwaliteitOpJeBord

ALGEMENE AANKONDIGING AANPASSINGEN VAN HET MENU SEIZOEN IN DE KIJKER



🍂 De smaak van de herfst is gearriveerd!

De nieuwe herfstmenu's staan op het menu bij Amsterdam UMC. De gerechten zijn seizoensgebonden, voedzaam en ontwikkeld met oog voor smaak, gezondheid en duurzaamheid.

Benieuwd wat er deze herfst op tafel staat? Bekijk alle menu's voor locaties AMC, VUmc en het Emma Kinderziekenhuis op 📄 www.zorgophetbord.nl 🍴

[#ZorgOpHetBord](#) [#Herfstmenu](#) [#GoedeZorgProefJe](#) [#Facilitair](#)
[#Patiëntenvoeding](#)

Bron: linkedin posts voorbeeld Amsterdam UMC

ALGEMENE AANKONDIGING AANPASSINGEN VAN HET MENU

CREATIVITEIT WINT ALTIJD



Dat komt ervan!

Als je medewerkers de ruimte geeft om creatief uit de hoek te komen, krijg je gegarandeerd meer dan waarvan je ooit kan dromen! ★

Vandaag verraste onze kok Pieter alle medewerkers op campus Kortenberg met zijn originele veggie-creatie. Een echt pareltje!
En dan bedoel ik niet alleen de maaltijd, maar alle koks en keukenmedewerkers die zich elke dag weer smijten!

Kudos to you! 🧑🍳🏆

#upckuleuven

Bron: linkedin posts voorbeeld UPC KU Leuven

ALGEMENE AANKONDIGING AANPASSINGEN VAN HET MENU

CHEF IN DE KIJKER



Siska's Proteïne Power-Salade: De Salade Die Je Sportabonnement Vervangt 🍏💪

Tromgeroffel... 🥘 Vandaag serveren we met trots een **overheerlijke salade van broccolicouscous** (ja, dat lees je goed, zelfs broccoli kan fun zijn!), rijkelijk bestrooid met knapperige pompoenpitjes, stevige quornreepjes en een handvol heerlijke linzen! Van proteïnen gesproken, dit is een ware krachtpatser die je smaakpapillen laat dansen en je spieren laat juichen. 💪

En wie is de culinaire tovenaars achter deze creatie? Niemand minder dan onze eigen, onvolprezen creatieveling Siska! 🎉 Een groot applaus voor Siska, die met haar magische handen en oneindige inspiratie altijd weer de meest fantastische gerechten op tafel tovert. Wat zouden we zonder haar moeten? Waarschijnlijk alleen maar boterhammen met kaas eten. (Niks mis met boterhammen met kaas, maar dit is toch net iets spannender, toch?!) 🍞

Een dikke merci aan Siska en de rest van ons fantastische keukenteam dat elke dag weer met zoveel liefde en passie de lekkerste maaltijden voor jullie bereidt. Jullie zijn top! 🌟

[#BoonvoorU](#) [#Veggie](#) [#lekkerisdetrekker](#) [#Siskaisgoedbezig](#)
[#klinieksintjosefpittem](#) [#klinieksintjosef](#)

Bron: linkedin posts voorbeeld Sint-Jozef Kliniek



De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

