nieuws

Receptenplatform wil Vlaming gezonder doen eten

nieuws

Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft Zeker Gezond gelanceerd, een gloednieuw receptenplatform in de vorm van een website en app, met meer dan duizend recepten. Het platform is opgericht voor mensen die graag gezonder willen eten, maar daarbij nog ondersteuning missen. Voor het verzamelen van de recepten werkt het instituut samen met het Nutrition Information Center (NICE), Lekker van bij ons, Ferm, EVA vzw en Voedingscentrum Nederland.

28 JANUARI 2020 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:53

Lees meer over:
gezondheid
consument



Het Vlaams Instituut Gezond Leven heeft Zeker Gezond gelanceerd, een gloednieuw receptenplatform in de vorm van een website en app, met meer dan duizend recepten. Het platform is opgericht voor mensen die graag gezonder willen eten, maar daarbij nog ondersteuning missen. Voor het verzamelen van de recepten werkt het instituut samen met het Nutrition Information Center (NICE), Lekker van bij ons, Ferm, EVA vzw en Voedingscentrum Nederland.

Gezond eten lijkt voor veel mensen moeilijker dan ooit. "Er is een wildgroei aan voedingshypes, gezondheidsclaims, kookboeken en receptenwebsites en vaak verschijnen zoveel tegenstrijdige berichten in de media dat veel consumenten door het bos de bomen niet meer zien", legt Loes Neven, voedingsexperte bij het Vlaams Instituut Gezond Leven, uit.

In 2017 lanceerde het Vlaams Instituut Gezond Leven de omgekeerde voedingsdriehoek. "Die vertelt je wat je best eet. Maar al snel bleek de Vlaming ook nood te hebben aan advies over hoe je dat kan doen. Bij een bevraging gaf bijna één op de twee Vlamingen aan dat het makkelijker zou zijn om gezond te eten als hij hierin ondersteuning kreeg", aldus Neven. Vandaar dat het idee ontstond om een receptenplatform te lanceren.

"Zekergezond.be en de bijhorende app onderscheiden zich met gegarandeerd gezonde, eenvoudige en lekkere recepten", stelt Loes Neven. Met de nieuwe website wil het Instituut voor Gezond Leven aantonen dat iedereen gezond kan koken. De recepten zijn met zorg geselecteerd en de voedingsexperts van Gezond Leven hebben die recepten nauwkeurig afgetoetst aan een set gezondheidscriteria, gebaseerd op de voedingsdriehoek. Recepten die voldeden, werden opgenomen in het platform.

Een grote troef van zekergezond.be en de bijhorende app is volgens Neven de diversiteit aan recepten. "Van Vlaamse kost tot meer exotisch of vegetarisch: iedereen zal er zijn gading vinden. Bovendien ondersteunt het platform mensen bij de planning en aankoop van voeding." Daarvoor kan het instituut rekenen op de steun van Lekker van bij ons en het Nutrition Information Center (NICE), allebei initiatieven van VLAM. Ook het vroegere KVLV, dat nu de naam Ferm heeft gekregen, heeft dankzij 'Ons kookboek' heel wat

waardevolle recepten. Daarnaast leveren ook het Ethisch Vegetarisch Alternatief (EVA) en Voedingscentrum Nederland recepten aan.
Meer informatie: Zekergezond.be

Bron: Eigen verslaggeving/Belga

VILT vzw
Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact
M • info@vilt.be

Volg ons op:
screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada