

Gezondheid met de Werkvloer

Aandacht voor voeding

In een bedrijf gingen we samen met bedrijfsdiëtiste en leefstijlcoach **Marijn van Meel** van **Ener-Joy** in gesprek met medewerkers om op etnografisch-participatieve wijze voedingsadviezen te ontwikkelen die aansluiten bij de leefwereld van medewerkers in dit bedrijf.

De verkenning leverde waardevolle informatie op. Veel medewerkers gaven bijvoorbeeld aan dat ze het lastig vonden om een gezonde maaltijd voor het hele gezin te bereiden als ze thuiskomen van werk en weinig tijd hebben om boodschappen te doen. Marijn gaf aan dat er veel lekkere en gezonde gerechten bestaan die je bijvoorbeeld met diepvriesgroenten kunt bereiden of met ingrediënten die iedereen standaard in het keukenkastje heeft staan. Ook maakte een medewerker tijdens zijn lunch kennis met hummus als alternatief voor broodbeleg. Naar aanleiding van de observaties en gesprekken op de werkvloer met medewerkers ontwikkelde **Ener-Joy** voor dit bedrijf op maat gemaakte voedingsfactsheets (zie voorbeeld op de volgende pagina).

Kijk voor meer informatie op de website van Ener-Joy: www.ener-joy.nl!



MAKKELIJKE RECEPTEN VOOR HEEL HET GEZIN

WRAP IT UP! IN 15 MIN

Ingrediënten 4 pers. :

- 300 gr Kipfilet blokjes
- 200 gr Rode kool gesneden
- 200 gr ijsbergsla gesneden
- 4 stuks Volkorenwraps
- 200 gr Huttekase
- 2 theelepels Komijn

Optioneel: witte wijnazijn, citroen of limoen



Bereidingswijze:

1. Verhit de pan op midden hoog vuur en bak de kip 4 a 5 min aan elke kant.
2. Snijdt ondertussen de rodekool en ijsbergsla in zo fijn mogelijke sliertjes. Sprenkel er eventueel wat fris overheen zoals diverse soorten azijn, citroen of limoen.
3. Verwarm de tortilla's en smeer de huttenkase over de wraps. Strooi vervolgens de goede hoeveelheid groente in de wrap en voeg de kipfilet er op het einde aan toe. Vouw het dubbel en smakelijk eten!

COURGETTI MET CITROEN IN 15 MIN

Ingrediënten 4 pers. :

- 300 gram volkoren spaghetti
- 4 courgette(voorkeur geel en groen)
- ½ bos munt(15 gram)
- 60 gram parmezaanse kaas
- 1 citroen

Bereidingswijze:

1. Kook de pasta volgens de aanwijzingen op de verpakking. Vang een kopje van het kookwater op en bewaar dit voor het mengen. Snijdt ondertussen de courgette in lange slierten.
2. Zet een grote koekenpan op met antiaanbaklaag met 1 eetlepel olijfolie op matig hoog vuur, doe de sliertjes courgette erbij en blijf 4 min. regelmatig roeren. Snijdt ondertussen de muntblaadjes fijn en roer ze erdoor heen.
3. Hussel de uitgelekte pasta met een scheutje kookvocht door de courgette. Voeg de geraspte Parmezaanse kaas. Voeg een klein deel citroenrasp bij de pasta en al het sap van de citroen, besprenkel wat zwarte peper over de pasta en ga meteen aan tafel.



GROENTE FESTIVAL MET ZALM IN 10 MIN VOORBEREID

Ingrediënten 4 pers. :

- 400 gram zalm
- 300 gr asperge tips
- 1 grote zoete aardappel
- 1 rode ui
- Lemon pepper kruiden van Jonnie Boer (of zwarte peper met citroenrasp)
- 250 gr tomaatjes
- Grote ovenschaal of bakplaat

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven op 200 graden. Schil de zoete aardappel en snijd in stukjes van ca 2 a 3 cm. Leg in een ovenschaal en besprenkel met een beetje olie, peper en zout. Bak de zoete aardappelblokjes 10 minuten. Doe de tomaatjes, asperge tips en grof gesneden rode ui in een kom en besprenkel ook met een beetje olie. Bestrooi de zalm met wat Lemon pepper of wat zwarte peper met citroenrasp gebruiken i.p.v. deze kruiden.
2. Haal de zoete aardappel uit de oven en voeg de tomaatjes, asperges en rode ui toe en schep er doorheen. Leg de zalm er tussen en zet de bakplaat nog 12 minuten in de oven op 200 graden. De zalm mag nog iets rosé zijn van binnen.



enerjoy

gezond leven werkt beter

ENERJOY | GEZOND ETEN OP HET WERK • EDENSTRAAT 49 • 5611 JN EINDHOVEN • TELEFOON: 06-11813234 • KYK: 69207135 • INFO@ENERJOY.NL • WWW.ENERJOY.NL