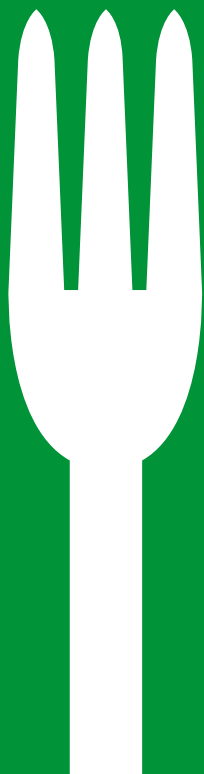


---

# Greenendish 2050 Guidelines

---

Dé guide vol praktische handvatten voor het samenstellen van een duurzaam, gezond en bovenal lekker toekomstbestendig menu.



# GREENDISH 2050 GUIDELINES

## Richtlijnen voor het Menu van de Toekomst

De Greendish 2050 Guidelines beschrijven de richtlijnen voor een duurzame, gezonde én lekkere samenstelling van het menu voor wat betreft de indeling van gerechten op de menukaart, portiegroottes van gerechten en de keuze van ingrediënten. Dit 'Menu van de Toekomst' is samengesteld op basis van de huidige wetenschappelijke kennis vanuit het [EAT-Lancet rapport](#)<sup>1</sup>, de [Richtlijnen Schijf van Vijf](#)<sup>2</sup> en in samenwerking met de [Expert Panels](#) en [Wetenschappelijke Raad](#) van Greendish. Het doel is dat in 2050 alle voedselaanbieders in Nederland dit 'Menu van de Toekomst' gebruiken bij het samenstellen van het eigen menu.

### Inleiding

#### Over de Greendish 2050 Guidelines

In de Greendish 2050 Guidelines zijn de richtlijnen van het EAT-Lancet rapport<sup>1</sup> vertaald naar een praktische invulling voor voedselaanbieders: zo helpen deze richtlijnen bij het samenstellen van het 'Menu van de Toekomst' met duurzame, gezonde én lekkere gerechten. Dit Menu vormt de stip op de horizon waar in kleine stapjes naar toegewerkt kan worden. De Greendish 2050 Guidelines bestaan uit twee hoofdonderdelen: de samenstelling van het menu (indeling van gerechten op de menukaart en portiegroottes van gerechten), en de keuze van ingrediënten. Meer achtergrondinformatie is te vinden in de Greendish 2050 Guidelines - Bijlage.

- **Samenstelling menu:** dit onderdeel van de Greendish 2050 Guidelines bevat richtlijnen voor een duurzame en gezonde opbouw van het menu. Dit is gebaseerd op het EAT-Lancet rapport<sup>1</sup>, waarin wordt omschreven wat men dagelijks zou mogen consumeren om iedereen gezond te kunnen voeden zonder de aarde uit te putten. In de Greendish 2050 Guidelines zijn de aanbevolen dagelijkse hoeveelheden van de verschillende voedingsproducten uit het EAT-Lancet rapport<sup>1</sup> vertaald naar een duurzame en gezonde menusamenstelling voor een voedselaanbieder, waarbij ook rekening is gehouden met de Westerse eetcultuur en de richtlijnen van het Voedingencentrum<sup>2</sup>. Greendish heeft hierbij een weekmenu samengesteld op een dusdanige manier dat indien een gast gedurende één week iedere dag een ander gerecht zou consumeren bij de voedselaanbieder, deze gast aan het eind van de week geconsumeerd heeft volgens de richtlijnen van EAT-Lancet. Het hieruit resulterende Greendish weekmenu kan vervolgens als richtlijn gebruikt worden om het eigen menu invulling te geven.
- **Ingrediëntkeuze:** in dit onderdeel van de Greendish 2050 Guidelines worden richtlijnen gegeven om het verantwoord en duurzaam inkopen van ingrediënten te faciliteren. Naast het type product heeft bijvoorbeeld ook herkomst van ingrediënten een invloed op duurzaamheid. Deze richtlijnen zijn zorgvuldig samengesteld op basis van informatie van en in samenwerking met verschillende autoriteiten en experts zoals het Voedingencentrum en Milieu Centraal, die werken aan verschillende thema's rondom de duurzaamheid en gezondheid van voedsel.

#### Over EAT-Lancet

*"De transformatie naar gezonde voeding voor mens en planeet tegen 2050 vereist substantiële verschuivingen in ons dieet. Het wereldwijd verbruik van fruit, groenten, noten en peulvruchten zal moeten verdubbelen, en het verbruik van voedingsmiddelen zoals rood vlees en suiker zal met meer dan 50% moeten afnemen. Een dieet rijk aan gezond plantaardig voedsel en met minder dierlijk voedsel levert zowel een verbeterde gezondheid als voordelen voor het milieu op."* EAT-Lancet heeft het jaar 2050 als stip op de horizon genomen om deze verandering stapsgewijs mogelijk te maken.

## 1. Samenstelling menu



### 1.1 INDELING VAN GERECHTEN BINNEN HET MENU

Een duurzaam en gezond menu bevat de volgende verhouding van gerechten op de menukaart: **lunchgerechten** – 43% vegetarische gerechten\*<sup>1</sup>, 29% visgerechten (inclusief schaal- en schelpdieren), 29% vleesgerechten met gevogelte, 0% vleesgerechten met lam/rund/varken; **hoofdgerechten** – 57% vegetarische gerechten\*<sup>1</sup>, 14% visgerechten (inclusief schaal- en schelpdieren), 14% vleesgerechten met gevogelte en 14% vleesgerechten met lam/rund/varken.

Dit is vertaald naar een menu met 7 gerechten als uitgangspunt zoals hiernaast omschreven. Indien er minder dan 7 gerechten op de menukaart staan, valt het gerecht op plek 7 (bijv. vleesgerecht met lam/rund/varken bij het hoofdgerecht) als eerste af, gevolgd door het vleesgerecht op plek 6, enzovoort. Indien er meer dan 7 gerechten op de menukaart staan, zal de aanvulling van gerechten in de omgekeerde richting plaatsvinden, d.w.z. startend met vegetarische gerechten. Daarnaast kan de voedselaanbieder zelf checken of de verkoopcijfers van de verschillende typen gerechten ook aan deze verhoudingen voldoen en eventueel de verkoop van bepaalde gerechten stimuleren door middel van promotie.

	LUNCHGERECHT	HOOFDGERECHT
1	Vegetarisch	Vegetarisch
2	Vegetarisch	Vegetarisch
3	Vegetarisch	Vegetarisch
4	Vis	Vegetarisch
5	Vis	Vis
6	Vlees: gevogelte	Vlees: gevogelte
7	Vlees: gevogelte	Vlees: lam/rund/varken

**Hoofdgerechten:** maaltijden die bestaan uit een eiwit-, groente- en zetmeelcomponent, zoals een daghap, pizza's, hamburgers, curries, pasta's, maaltijdsalades.

**Lunchgerechten:** soepen, lunchsalades, voorgerechten, belegde broodjes of varianten daarop zoals wraps.

#### \*<sup>1</sup> Criteria voor een volwaardig vegetarisch gerecht:

- Een volwaardig vegetarisch gerecht bevat altijd een vegetarische eiwitbron, bij voorkeur voornamelijk van plantaardige oorsprong zoals peulvruchten, noten of soja, en bevat voldoende ijzer en B12.
- Zuivel zoals melk(producten) en kaas zijn geen volwaardige vervanging voor vlees en vis maar kunnen wel als smaakmaker worden gebruikt.

### 1.2 INDELING VAN PORTIES BINNEN GERECHTEN

De richtlijnen voor de grammages in het standaard weekmenu, dus alle gerechten van alle eetmomenten (ontbijt, lunch, diner/hoofdmaaltijd en tussendoor) gedurende 7 dagen samen, zijn per persoon\*<sup>2</sup>:



	Groente (b)	Fruut	Volkoren granen (b)	Aardappel / cassave (b)	Peulvruchten (b)	Noten	Zuivel	Gevogelte (r)	Vis (r)	Lam, rund, varken (r)	Eieren	Onverzadigde vetten
Totaal per week (gram)	2100	1400	1624	350	525	350	1750	203	196	98	91	280

\*<sup>2</sup> Gebaseerd op de ADH volgens EAT-Lancet per dag<sup>1</sup> \* 7 dagen per week; (b) = grammage wanneer bereid, (r) = grammage wanneer rauw (onbereid)

Binnen ieder eetmoment en binnen ieder gerecht kan naar eigen invulling geschoven worden met de porties, zo lang het totaal van de gehele week (4 eetmomenten \* 7 gerechten) overeenkomt met de gestelde richtlijnen.

Voor de vis- en vleesgerechten geldt de aanname dat deze gerechten (lunch- en hoofdgerecht samen) bij het aanhouden van de hierboven gegeven verhoudingen van gerechten op de menukaart, de volledige (maximale) weeklading van de portie vlees of vis dekken. Dit leidt tot de volgende richtlijnen:

GERECHT	PORTIE LUNCHGERECHT	PORTIE HOOFDGERECHT
Vis	Max. 49 gram vis	Max. 98 gram vis
Vlees: gevogelte	Max. 52 gram gevogelte	Max. 98 gram gevogelte
Vlees: lam/rund/varken	0 gram lam/rund/varken	Max. 98 gram lam/rund/varken

De portie eiwitcomponent kan dan, indien gewenst en aan de hand van bovenstaande schema's, verder aangevuld worden met vegetarische of plantaardige eiwitcomponenten. Daarnaast geldt het advies om bij lunch- en hoofdgerechten respectievelijk minimaal 100 gram en 200 gram groente te serveren.

## Gerechten samenstellen

Verdeel eerst per productgroep hoeveel jullie willen toekennen aan ieder eetmoment. Verdeel daarna per eetmoment hoeveel van ieder product jullie willen toekennen aan ieder gerecht. Houd hierbij rekening met de hierboven gegeven richtlijnen. Bekijk de Greendish 2050 Guidelines - Bijlage voor meer tips over het samenstellen van gerechten op basis van de Greendish 2050 Guidelines.

Bekijk onderstaande voorbeelden voor een duurzame, gezonde én lekkere samenstelling van een lunch- en een hoofdgerecht:

LUNCHGERECHT	HOOFDGERECHT
<ul style="list-style-type: none"><li>• 70 gram volkoren bagel</li><li>• 25 gram limabonen puree</li><li>• 25 gram gekarameliseerde ui</li><li>• 25 gram gebakken champignons</li><li>• 50 gram side salad van cherrytomaat</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 drumstick kip (+/- 125 gram inclusief bot)</li><li>• 200 gram mix van groente zoals paarse bloemkool, romanesco, wortelen</li><li>• 110 gram krieltjes</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Breng op smaak met citroensap, maximaal 15 gram olijfolie en specerijen zoals komijnzaad, kardemom en chilivlokken</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Breng op smaak met maximaal 15 gram olijfolie en verse kruiden zoals rozemarijn en bieslook</li></ul>

## 2. Ingrediëntkeuze

Per maaltijdcomponent (eiwit-, groente/fruit-, zetmeel- en smaakmakerscomponent) gelden de volgende richtlijnen:

### 2.1 EIWITCOMPONENT

- Gebruik zo min mogelijk dierlijke en zo veel mogelijk plantaardige eiwitcomponenten
- Varieer zo veel mogelijk tussen vis, peulvruchten, bonen, noten, eieren en vleesvervangers
- Gebruik vaker duurzame alternatieve eiwitbronnen zoals insecten en zeewier



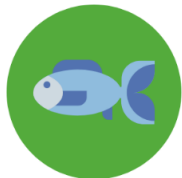
#### 2.1.1 Plantaardige eiwitcomponenten

- Bij voorkeur lokaal ingekocht\*<sup>3</sup>
- Met minstens een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op mens & werk of milieu, maar bij voorkeur gericht op beiden
- Producten die noodzakelijk van buiten Europa komen zijn, naast het hebben van bovengenoemd topkeurmerk\*<sup>4</sup>, aantoonbaar per vrachtwagen/boot vervoerd met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument
- Kies voor noten met een grote opbrengst per hectare en een laag watergebruik
- Kies bij plantaardige vleesvervangers voor volwaardige opties met weinig zout en verzadigd vet en voldoende ijzer en B12

#### 2.1.2 Vlees en eieren

- Bij voorkeur lokaal ingekocht\*<sup>3</sup>
- Met minstens een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op dierenwelzijn, maar bij voorkeur een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op dierenwelzijn en milieu
- Kies bij voorkeur voor mager, onbewerkt en/of wit vlees
- Gevogelte/varken: bij voorkeur gevoed met reststromen
- Herkauwers zoals rund en lam: bij voorkeur grasgevoerd



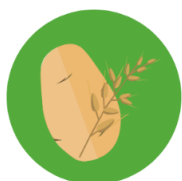


### 2.1.3 Vis

- Kweekvis: aantoonbaar dat de vis verantwoord wordt geproduceerd waarbij de kwekerij zorgdraagt voor de vis, de effecten op de omgeving beperkt blijven en de kwekerij voldoet aan alle wet- en regelgeving, bijvoorbeeld via een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op duurzame kweekvis
- Wildgevangen vis: aantoonbaar dat de vis niet overbevist is, gevangen is met minimale schade voor het milieu en dat de visserij goed wordt beheerd, of dat de vis (onderbenutte) bijvangst is, bijvoorbeeld via een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op duurzame visserij
- Bij voorkeur vette vis
- Bij voorkeur herbivore (plantenetende) vis, schaal- of schelpdieren

## 2.2 GROENTE- OF FRUITCOMPONENT

- Bij voorkeur een Nederlands seizoensproduct (uit de volle grond of onverwarmde kas) dat lokaal is ingekocht\*<sup>3</sup> of komt van elders in Europa uit de volle grond of een onverwarmde kas en is daarbij aantoonbaar per vrachtwagen en/of boot vervoerd naar Nederland met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument
- Met een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op milieu en mens & werk
- Producten die noodzakelijk van buiten Europa komen zijn, naast het hebben van dit topkeurmerk\*<sup>4</sup>, aantoonbaar per vrachtwagen/boot vervoerd met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument
- Kies bij bewerkte producten voor opties met weinig of geen toegevoegd suiker en/of zout



### 2.3 ZETMEELCOMPONENT

- Bij voorkeur lokaal ingekocht\*<sup>3</sup>
- Met een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op mens & werk of milieu, maar bij voorkeur gericht op beiden
- Producten die noodzakelijk van buiten Europa komen zijn, naast het hebben van dit topkeurmerk\*<sup>4</sup>, aantoonbaar per vrachtwagen en/of boot vervoerd met 0 tot 1 schakel(s) tussen producent en consument
- Bij voorkeur volkoren granen of zetmeelproducten met weinig verzadigd vet en die bij voorkeur op smaak zijn gebracht met verse kruiden en/of specerijen

## 2.4 SMAAKMAKERS

### 2.4.1 Zuivel (zoals melk(producten) en kaas)

- Bij voorkeur lokaal ingekocht\*<sup>3</sup>
- Met minstens een keurmerk gericht op dierenwelzijn, maar bij voorkeur een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op dierenwelzijn en milieu



Zuivel (zoals melk(producten) en kaas) dient binnen lunch- en hoofdgerechten als smaakmaker omdat dit vaak geen volwaardige vleesvervanger is. Als ontbijt of tussendoortje telt zuivel wel als eiwitcomponent.



### 2.4.2 Sauzen, toppings, dressings en overige smaakmakers

- (Het hoofdingrediënt van) de smaakmaker is bij voorkeur lokaal ingekocht\*<sup>3</sup>
- Sauzen of dressings zijn bij voorkeur op plantaardige basis en zijn op smaak gebracht met verse kruiden en/of specerijen

\*<sup>3</sup> Greendish houdt aan dat een product lokaal is ingekocht wanneer deze afkomstig is uit Nederland (herkomst) en de keten 0 tot 1 schakel(s) heeft tussen voedselproducent en consument. Indien een product niet uit Nederland afkomstig kan zijn, dient het uit het buitenland afkomstige product een korte keten met 0 tot 1 schakel(s) tussen voedselproducent en consument en daarnaast een topkeurmerk\*<sup>4</sup> gericht op milieu en mens & werk (eerlijke handel) te hebben.

\*<sup>4</sup> Een topkeurmerk is een koploper onder de voedingskeurmerken. Het stelt hoge eisen op het gebied van milieu, dierenwelzijn en aspecten rondom mens & werk. Het voldoet aan drie eisen: het is streng, transparant en betrouwbaar. Een topkeurmerk haalt een score van 4 of 5 op minstens één van deze duurzaamheidsterreinen. Meer informatie staat in de Greendish 2050 Guidelines – Bijlage en op de website van [Milieu Centraal](#).

<sup>1</sup> Summary Report of the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets from Sustainable Food Systems, Tabel 1:  
<https://eatforum.org/eat-lancet-commission/eat-lancet-commission-summary-report/>

<sup>2</sup> Voedingscentrum - Richtlijnen Schijf van Vijf:  
<https://www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/richtlijnen-schijf-van-vijf.aspx>

Greendish, onze naam zegt het eigenlijk al. Onze missie is **duurzame en gezonde voeding overal voor iedereen beschikbaar maken**. Wij geloven dat we deze grote verandering kunnen realiseren door kleine veranderingen op het bord.

Wij hebben inmiddels meer dan 10 jaar ervaring in het verduurzamen en gezonder maken van voedselaanbod en onze kennis delen wij graag met jou! Enthousiast en vol passie helpen wij voedselaanbieders, waaronder horeca en catering, meer positieve impact te maken door hen te helpen de menukaart te verduurzamen.

Om onze missie nóg breder uit te dragen en meer keukens te helpen, hebben wij onze kennis vertaald naar de **Greendish 2050 Guidelines**. Praktische richtlijnen waarmee wij jou de tools bieden die je nodig hebt om een gezond, duurzaam en bovenal lekker en toekomstbestendig menu samen te stellen.

### Vragen?

Heb je vragen over de Greendish 2050 Guidelines of ben je benieuwd naar onze tools en hoe je die in kunt zetten binnen jouw bedrijf?

Plan dan nu een 15-min gesprek in via [deze link](#) en we beantwoorden al jouw vragen!

Tot snel!  
**Greendish**

E-mail: [marissa@greendish.com](mailto:marissa@greendish.com)

Telefoon: + 31(0) 85 401 2923

Website: [www.greendish.com](http://www.greendish.com)