



CONTACT

Tel: 020 692 87 41

Fax: 020 663 36 26

De Saladetuin

Hoogoorddreef 101

1101 BB Amsterdam

Tom Tom, Hoogoorddreef 72 intoetsen, achter de Honda derde straatje links!

info@saladetuin.nl

www.de-saladetuin.nl

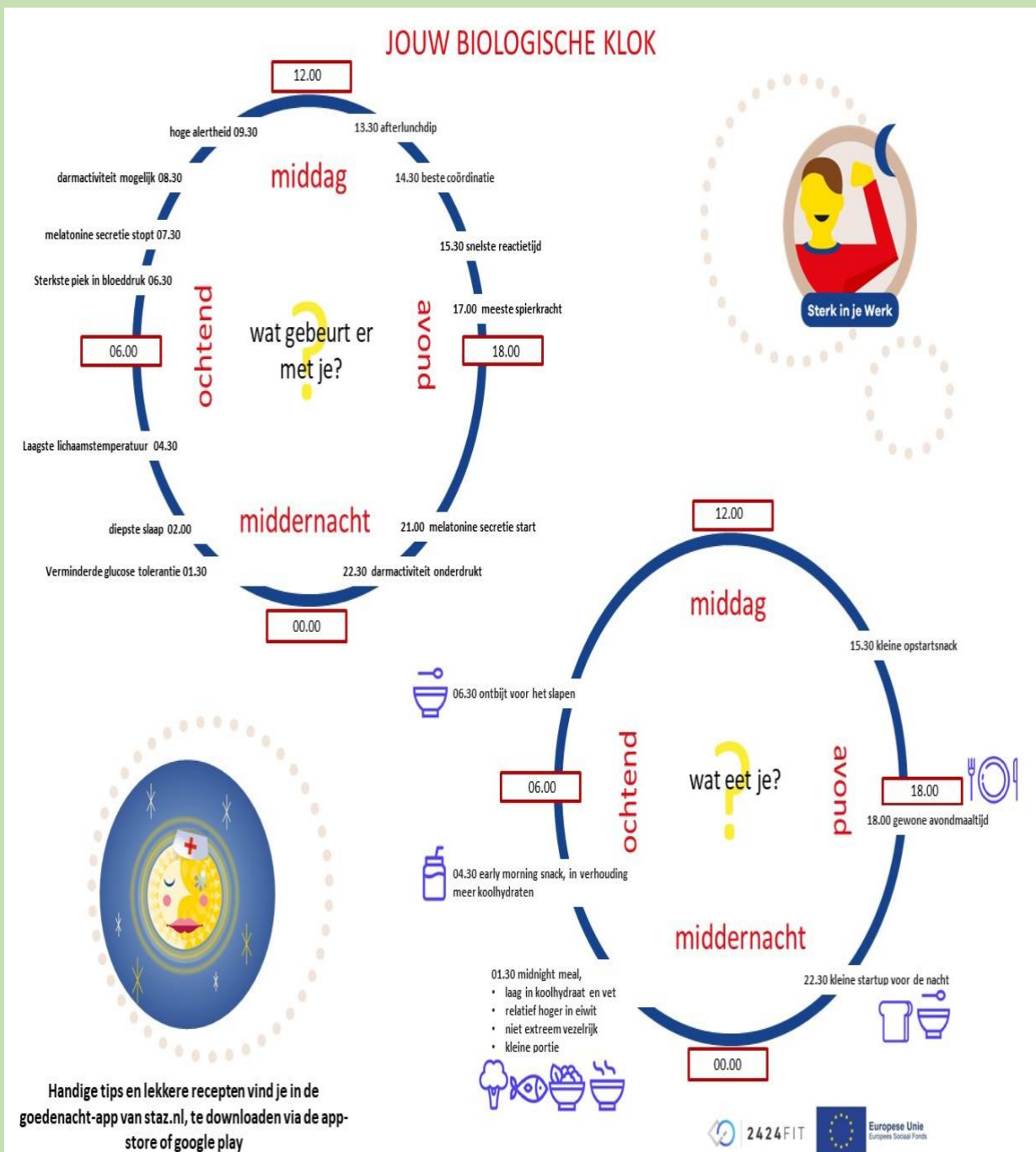
“Vitaliteit in de nacht (dienst)”

DE SALADETUIN

Sterk in de Nacht!

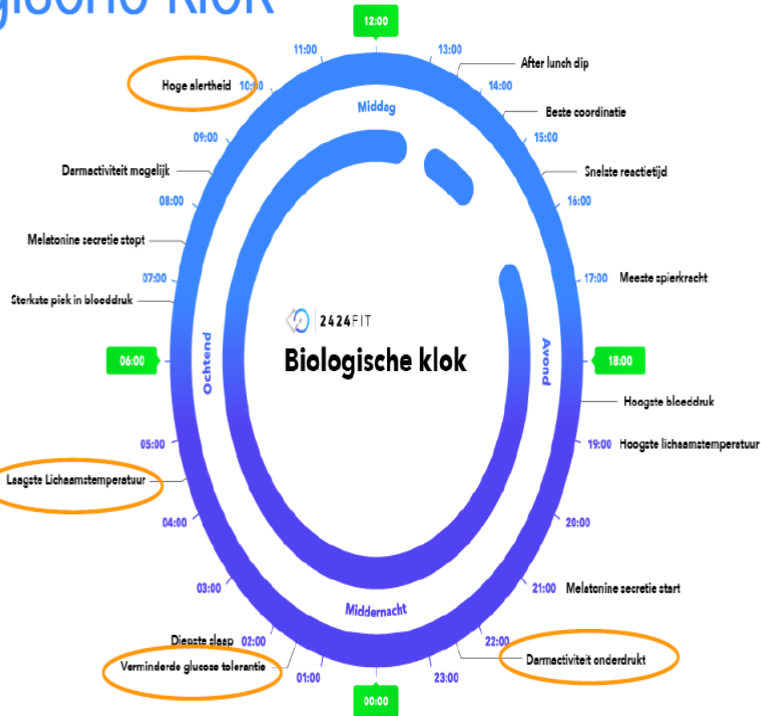
Wij hebben een nieuw concept om het werken in nachtdiensten gemakkelijker te maken. “Sterk in de nacht” voeding zorgt dat werknemers alerter zijn, zich prettiger voelen en daarmee (nog) beter kunnen presteren. Hiernaast wordt een ontzorg structuur enorm gewaardeerd door nachtdienst medewerkers wat weer een positief effect heeft op bijvoorbeeld (ziekte) verzuim, waardering werkgever, inzet en flexibiliteit.

Als test begonnen op de COVID afdelingen van het OLVG, nu binnen het OLVG (Oost en West) beschikbaar voor alle nachtdienst medewerkers.



Door in te spelen op wat een lichaam op welk moment van de nacht nodig heeft bereiken we een optimaal voedingspatroon om mensen zo goed mogelijk de nacht door te laten komen.

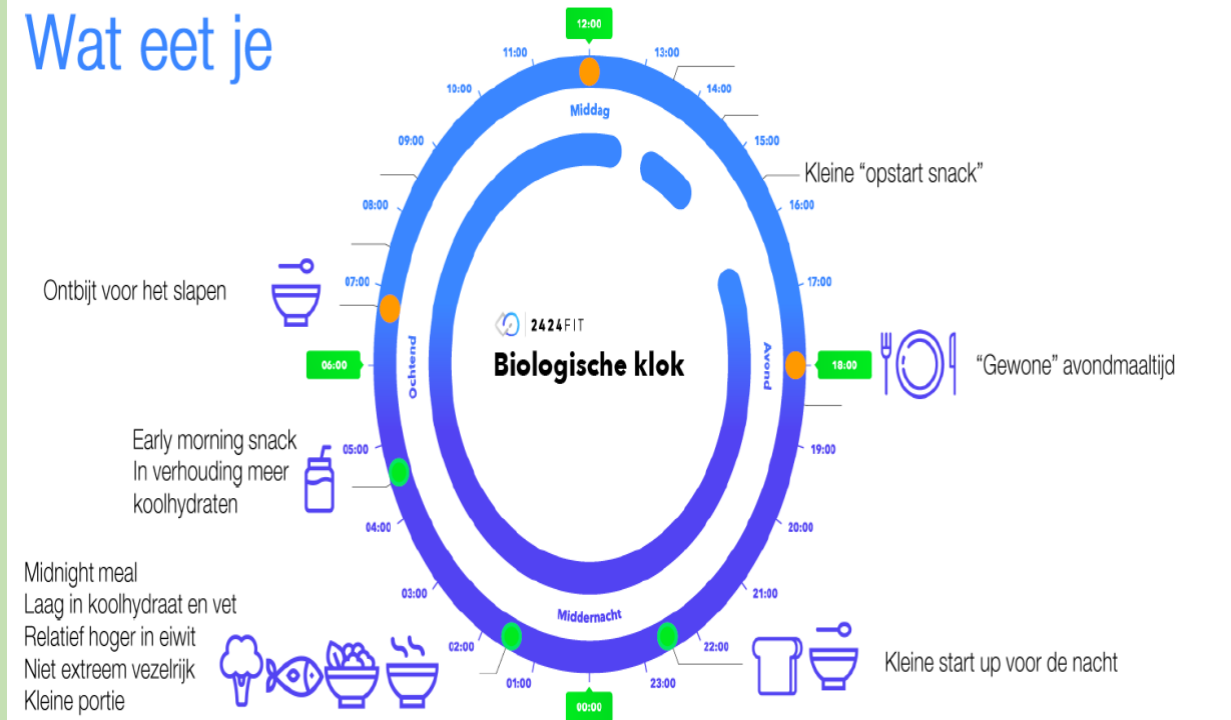
Biologische klok



Biologische Klok en voeding

- In de nacht kan een lichaam voedsel minder goed verdragen en verteren
- Om je lichaam zo snel mogelijk te laten wennen aan de nachtdienst is het belangrijk om je zoveel mogelijk aan het voedingsschema/maaltijdenstructuur te houden.

Wat eet je



≡ GOEDENACHT

Test jezelf

Wist je dat?

Survival kit

Nachtdienst

≡ GOEDENACHT

Recepten

- Warme maaltijden ca. 18.00 u
- Late night snack ca. 23.00 u
- Midnight meal ca. 01.30 u
- Early morning ca. 05.00 u
- Ontbijt ca. 07.30 u

DE SALADETUIN

Samenvattend

- Houd je aan de drie-maaltijden structuur tijdens de nacht
- Eet niet teveel. Je spijsvertering staat op een laag pitje.
- Hou je aan de maaltijdenstructuur. Dus ook om 18.00 uur een warme maaltijd.
- Stop met snoepen en snacken. De grote hoeveelheden suiker zorgen voor een wisseling van je bloedsuiker en leidt tot grote vermoeidheid.
- Stop met vet eten. In de nacht is je lichaam niet in staat om vet te verbranden en om te zetten in energie.





Waarom laden wij een telefoon wel tijdig op en vergeten wij juist in de nacht goed voor ons lichaam te zorgen?? Om te kunnen presteren is gezonde voeding passend bij het moment een absolute must!



DE SALADETUIN

Reacties naar aanleiding van eerste periode OLVG “gezond in de nacht”

“Het is meer dan een gezonde lekkere maaltijd: we nemen de tijd om samen te eten: heel waardevol”
(Annapaviljoen Diana)

“Ik ben daarna weer helemaal opgeladen
en kan er nog een paar uur tegenaan”.(Cindy)

“Echt een zen moment.
De muziek werkt rustgevend.
En fijn dat je niet hoeft te denken
aan het eten voor de nacht.
Het is heerlijk en voedzaam” (CCU Marleen)

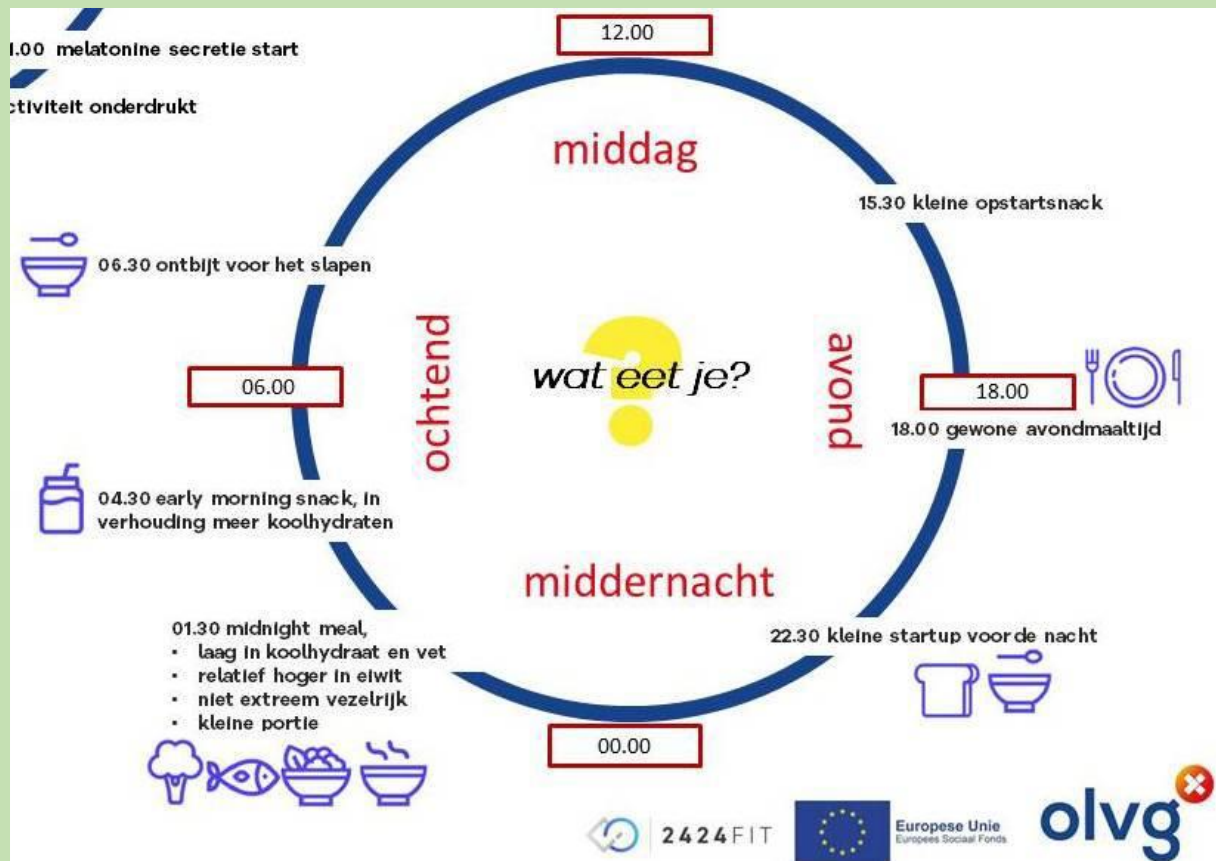
“Ik kom zo veel beter de nacht door.
Het eten is ook erg lekker”(CCU Sjoerd)

“Ik ben er heel blij mee, vooral omdat het echt
gezonde snacks zijn. Ik houd me aan de klok
wanneer ik wat moet eten en ik heb sinds
tijden geen migraine meer gehad na de
nachtdienst” (SEH- Angela)

“Heel erg fijn die aandacht voor de nachtdiensten
.De voeding vind ik erg lekker en helpt mij goed
om de hoofdpijn te voorkomen die ik na elke
nachtdienst had. Positief dus!!.”
(kinderafdeling- Rozewitha)



Sterk in de nacht, hoe doe je dat??



- Ca. 01.30 uur een nachtmaaltijd
- Ca. 05.00 uur een stuk fruit
- Voor tussendoor wat ongezoeten nootjes
- Ca. 07.00 uur Yoghurt (om langer te kunnen slapen na de nachtdienst)



DE SALADETUIN

Waar wij mee kunnen helpen.

Wij ontzorgen u en uw nacht-medewerkers compleet. Volgens de RIVM richtlijnen worden de complete pakketten per persoon verpakt inclusief servetten en bestekjes (disposable duurzaam).

De pakketten worden per afdeling in een krat geleverd.

Tot twee dagen voor leverdatum kunnen gebruikers eventuele dieetwensen (zoals glutenvrij/halal aan ons doorgeven, hier houden wij uiteraard rekening mee) Dieetmaaltijden worden op naam gestickerd en in de krat van de afdeling bijgezet.

Pakket samenstelling:

- Gezonde nachtmaaltijd van ca. 300 gram p.p. volgens dagelijks wisselend gerecht. (de cyclus wordt steeds voor drie weken vastgelegd en naar gebruikers gemaild)
- Zakje ongezouten noten
- Ongezoet Yoghurtje
- Handfruit
- Disposable bestek en servet

Warme nachtmaaltijden dienen door gebruiker in de magnetron geplaatst te worden, koude nachtmaaltijden zijn direct klaar voor gebruik.

Kosten/voorwaarden:

- Prijsstelling afhankelijk van samenstelling.
- Bezorging is uiteraard gratis
- U geeft een standaard aantal nachtmedewerkers door per afdeling en wijzigt deze indien nodig
- Diëten worden tot twee dagen voor datum aan ons doorgeven (kan door nachtmedewerkers zelf gedaan worden)
- Betaling vindt plaats middels twee wekelijkse factuur met steeds een betalingstermijn van maximaal twee werkweken na ontvangst.

Voorbeeld menu's Sterk in de Nacht

- **Paddenstoelen omelet met reepjes kipfilet**
 - paddenstoel & champignon, tijm, eieren, peterselie, zeezout & zwarte peper, kipfilet
 - snee volkoren brood
- **Linzensoep**
 - linzen, komijnzaad, rode peper, uien, knoflook, kerriepoeder, kurkuma, groentebouillon, tomaat, yoghurt, koriander en verse munt
 - sneetje Turks brood
- **Paprika - Cous cous salade**
 - Gekruide cous cous, frisse sla, tomaat, komkommer, olijf, ui, geitenkaas, walnoot en verse vijg
 - 2 volkoren Haagse bolletjes
- **Kruidensalade met gerookte zalm**
 - olijfolie, azijn, zeezout & zwarte peper, winterpeen geraspt, ijsbergsla, komkommer, tomaat, verse kruiden mix, gerookte zalm
 - twee plakjes roggebrood
- **Pompoensoep met feta**
 - pompoen, olijfolie, zout en zwarte peper, gember, knoflook, tomaten, bouillon, koriander en fetakaas
 - Volkoren brood
- **Wraps 3 x per persoon**
 - Wrapje van tomaten humus met verse groenten
 - Wrapje van roomkaas en gegrilde groenten
 - Wrapje van tonijnsalade, verse dille, kappers en komkommer
- **Kikkererwtensalade met lekker veel verse munt**
 - rode ui, tros tomaat, kikkererwten, citroensap, olijfolie, zeezout & zwarte peper, munt en basilicum, fetakaas
 - 2 volkoren Haagse bolletjes
- **Indiase Dahl**
 - Licht pittig gerecht van gele linzen, (beetje) knoflook, ui, rode peper, masala kruiden, olijfolie, ei, spinazie etc.
 - Naan brood
- **Thaise kippensoep (mild)**
 - Kippenbouillon, kip, kokosmelk, gember, citroengras, rode peper (niet te veel), koriander, limoen, prei en bladpeterselie
 - Volkoren Haagse bolletjes
- **Rode koolsalade**
 - Appel, rode kool, walnoot, bieslook, rozijnen, wortel, dressing van yoghurt, verse kruiden
 - Pan tostado
- **Caesar salade**
 - Romeinse sla, gerookte kip, kaasvlok, dressing, gekookt ei, tomaat, komkommer, zeezout en zwarte peper,
 - twee plakjes roggebrood
- **Salade Nicoise**
 - Tonijn, sperzieboontjes, gekookt ei, tomaat, komkommer, trostomaat, ijsbergsla, azijn, olijfolie, zeezout en zwarte peper, dille
 - Volkoren Haagse bolletjes
- **Koude Quiche vegetarisch**
 - Quiche puntje van ei, prei, room, melk, Emmenthaler, kruiden, bladerdeeg
 - Geserveerd met frisse Amerikaanse salade (wortel, kool etc.)

- **Wraps 3 x per persoon**
 - Rode tapanade, gegrilde courgette en verse kruiden
 - Kipfilet met frisse ijsbergsla, tomaat, komkommer, paprikareepjes

DE SALADETUIN

- *Mozzarella, tomaat, basilicum, meslun salade*
- **Tomatensoep met verse groenten**
 - *Verse tomaat, prei, courgette, aubergine, wortel, verse kruiden*
 - *Volkoren bol met zaden en pitten*
- **Milde Thaise curry van pompoen**
 - *Pompoen, tomaat, melk, Oosterse kruiden, platte peterselie*
 - *Volkoren rijst, tomatomaat, gegrilde groenten*
- **Longeur van tomaat & mozzarella,**
 - *Bladerdeeg, tomaat, mozzarella, ei, room, verse kruiden, mosterd en citroen*
 - *Geserveerd met frisse salade van selderie/appel/noten*
- **Volkoren pannenkoek**
 - *Volkoren pannenkoekrolletje met vers fruit, honing, walnoot en amandelrasp*
- **Broccoli-soep met zalmnipper**
 - *Broccoli, rode peper, sjalot, knoflook, olijfolie, groentebouillon, crème fraîche & zalmnipper*
 - *Kaasstengel*
- **Watermeloen-salade met fetakaas**
 - *Watermeloen, fetakaas, olijfolie, hazelnoot, olijf, citroensap, gegrilde rode paprika, babyromainesla, mint*
 - *Zweeds plat brood (verrassend lekker erbij 😊)*
- **Egyptische pasta**
 - *Volkoren pasta en rijst, tomaat, linzen, kikkererwt, gegrilde knoflook, komijn, zwarte peper, korianderpoeder, gebakken ui, tomatomaat (beetje)*
- **Ecuadoraanse kippensoep**
 - *Kip, prei, aardappel, macaroni, bouillon, verse kruiden, wortel, krulpeterselie*
 - *Haagse volkorenbol*

Referenties OLVG (waar wij Sterk in de nacht momenteel voor uitvoeren)

Eveline Beelen

Vitaliteitscoach

HR gezondheid

M 06 00 00 00 00 T 020 599 2793

e.j.d.beelen@olvq.nl

DE SALADETUIN

Willem Bosma

Teamleider
Centrale keuken Oost en West
M 06 12763235 T 020 5108094/3271
w.bosma@olvg.nl

Ellen Ketelaars

Beleidsadviseur HR
M 06 19556436
p.t.t.h.Ketelaars@olvg.nl

Referenties VUMC



Ahmed Mechat | leidinggevende banqueting/zaalbeheer
facilitair bedrijf
VUmc | ZH -1 A 66 | De Boelelaan 1117 1081 HV Amsterdam
T: 020-44 44640 | E: a.mechati@amsterdamumc.nl

Fred Horst | Sr. Medewerker Banqueting
Banqueting / Voeding
Locatie VUmc | -1A 86.19 | De Boelelaan 1117 | 1081 HV Amsterdam
T: 020 44 44652 | E: ar.horst@vumc.nl
Afwezig: vrijdag
www.amsterdamumc.nl | www.vumc.nl