



Groenten - Het gerecht moet uit minimaal 100 - 150 gram groenten bestaan. Groente staat daardoor in het middelpunt van jullie gerecht.

Kleurrijk - Jullie gerecht moet kleurrijk, maar boven al erg lekker zijn.

Ingrediënten - Gebruik voor je gerecht niet meer dan 10 ingrediënten.

Duurzaam - Zouden jullie - voor je gerecht - bepaalde streekproducten uit de regio kunnen gebruiken?

Welke producten horen bij de verschillende seizoenen? Hoe zou je met die keuze je gerecht een stukje duurzamer kunnen maken?

