

Maaltijdservices op een rij

Elke dag een gezonde warme maaltijd is voor iedereen, zowel jong als oud, belangrijk. Soms is het door ziekte of vermoeidheid niet mogelijk om een warme maaltijd klaar te maken. Daarvoor zou u gebruik kunnen maken van een maaltijdservice.

Tegenwoordig zijn er verschillende maaltijdservices die u kunt benaderen. De maaltijdservices bieden dagelijks kant-en-klare maaltijden aan, die bij u thuis worden bezorgd. U hebt daarbij vaak de keus tussen koelverse en vriesverse maaltijden.

Zes maaltijdservices op een rij

In deze folder worden zes maaltijdservices weergegeven die bezorgen in Amsterdam en omstreken. Hieronder staan twee tabellen weergegeven, waarvan één met de kosten per maaltijdservice en één met de verschillende dieetmogelijkheden en consistenties per maaltijdservice. Daarna wordt per maaltijdservice een korte omschrijving gegeven van de maaltijden, hoe u de maaltijden kunt bestellen en hoe de maaltijden worden bezorgd.

Tabel 1: kosten per maaltijdservice

	Per maaltijd	Minimale afname	Bezorgkosten	Proefpakket
Eten met Gemak	Tussen €6,49 en €7,69	-	€2,99 bij een bestelling minder dan €25	3 maaltijden voor €15
Food Connect	Koelvers: tussen €6,49 en €7,69 Vriesvers: vanaf €5,39	4 maaltijden	€2,45	3 maaltijden voor €15 5 maaltijden voor €20
Maaltijdservice Amsterdam	Tussen €4,50 en €11,55	Bestelling van €27,50	€4,75 bij een bestelling minder dan €40	4 maaltijden voor €19,95
MarleenKookt	1 maaltijd: €11,85 2 maaltijden: €20 3 maaltijden: €27,25 4 maaltijden: €33	Bestelling van €6,00	€2,00 bij een bestelling minder dan €11,00	-
Uitgekookt	1 maaltijd: €6,65 Luxe en/of grote maaltijd: €8,34	2 maaltijden	€1,99 bij een bestelling minder dan 2 maaltijden.	4 maaltijden voor €15
Vers aan Tafel	Tussen €4,99 en €7,49	6 maaltijden	€0	6 maaltijden voor €22,50

Tabel 2: dieetmogelijkheden en consistenties per maaltijdservice

	Eiwitverrijkt	Gemalen	Gesneden vlees	Glutenvrij	Koolhydraat-arm	Lactose-beperkt
Eten met Gemak		X	X	X		X
Food Connect		X	X	X		X
Maaltijdservice Amsterdam	X	X		X	X	X
MarleenKookt				X	X*	
Uitgekookt					X	
Vers aan Tafel	X	X		X		X

	Veganistisch	Vegetarisch	Vetarm	Vloeibaar	Zoutarm	Zoutarm en kaliumbeperkt
Eten met Gemak		X		X	X	X
Food Connect		X		X	X	X
Maaltijdservice Amsterdam		X	X		X	
MarleenKookt	X	X	X*		X*	
Uitgekookt		X	X		X	
Vers aan Tafel		X			X	

*De maaltijden van MarleenKookt bevatten weinig koolhydraten, vetten en zout.

Eten met Gemak

Website: <https://www.etenmetgemak.nl>



De maaltijden van Eten met Gemak worden koelvers bij u thuis bezorgd, u hoeft de maaltijd alleen nog op te warmen in de oven of magnetron.

Maaltijden

Eten met Gemak biedt een ruim assortiment van verse maaltijden aan, variërend van Hollandse tot aan Wereldse gerechten. U kunt zelf uw eigen maaltijd samenstellen. Naast de hoofdmaaltijden kunt u ook voorgerechten, bijgerechten en nagerechten bestellen.

Bestellen

U kunt telefonisch, via de website of via de mail de maaltijden bestellen. De maaltijden worden door een vaste bezorger op een vaste dag en tijdstip bezorgd. Eten met Gemak werkt niet met abonnementen, u zit dus nergens aan vast.

Bezorgen

Eten met Gemak bezorgt de maaltijden aan huis in heel Amsterdam. Wanneer u meerdere maaltijden hebt besteld, kunt u zelf opnieuw uw maaltijd samenstellen, door eenvoudig de verschillende schaalpjes om te wisselen.

Food Connect

Website: <https://foodconnect.nl>



U kunt bij Food Connect kiezen tussen koelverse en vriesverse maaltijden. De maaltijd hoeft u alleen nog op te warmen in de oven of magnetron.

Maaltijden

Food Connect biedt verse en gevarieerde maaltijden. U kunt zelf uw eigen maaltijd samenstellen. U heeft daarbij ruime keuze uit verschillende soorten vlees en vis, groenten, aardappelen, rijst, pasta en sauzen. U kunt ook kiezen voor samengestelde maaltijden. Naast de hoofdmaaltijden kunt u ook soepen, bijgerechten en nagerechten bestellen.

Bestellen

U kunt telefonisch of via de website de maaltijden bestellen. De maaltijden worden op een vaste dag en tijdstip bezorgd. De dag en het tijdstip van bezorgen zijn afhankelijk van de plaats waar u woont. Food Connect werkt niet met abonnementen, u zit dus nergens aan vast.

Bezorgen

Food Connect bezorgt de maaltijden aan huis in heel Amsterdam. De maaltijden zitten in een unieke verpakking. Elk component van de maaltijd zit in een zwart schaalte. Wanneer u meerdere maaltijden bestelt, kunt u hierdoor thuis opnieuw uw maaltijden samenstellen.

Maaltijdservice Amsterdam

Website: <https://www.maaltijdservice.nl/amsterdam>



De maaltijden van Maaltijdservice Amsterdam worden koelvers bij u thuis bezorgd, u hoeft de maaltijd alleen nog op te warmen in de oven of magnetron.

Maaltijden

Maaltijdservice Amsterdam houdt zoveel mogelijk rekening met de Schijf van Vijf. De meeste maaltijden bevatten 150 gram groenten. Met al uw wensen kunt u terecht bij Maaltijdservice Amsterdam. Zo kunt u kiezen voor maaltijden met vlees, vis of vegetarisch. U heeft de keus uit ruim 150 verschillende maaltijden. Naast de ruime keuze aan hoofdmaaltijden kunt u ook soepen, bijgerechten, nagerechten en dranken bestellen.

Bestellen

U kunt via de website de maaltijden bestellen. Wanneer u op werkdagen voor 12:00 uur een maaltijd bestelt, wordt de maaltijd de volgende dag tussen 08:00 en 13:00 uur bezorgd. U kunt ook voor meerdere dagen vooruit bestellen. Maaltijdservice Amsterdam werkt niet met abonnementen, u zit dus nergens aan vast.

Bezorgen

Maaltijdservice Amsterdam bezorgt de maaltijden aan huis in heel Amsterdam. De maaltijden zijn na bezorging twaalf dagen houdbaar in de koelkast.

MarleenKookt

Website: <https://www.marleenkookt.nl>



MarleenKookt bezorgt de maaltijd koelvers in een porseleinen schaal. U hoeft de maaltijd alleen nog op te warmen in de oven of magnetron.

Maaltijden

De maaltijden van MarleenKookt zijn gezond en gevarieerd, wekelijks heeft u de keus uit verschillende maaltijden. Elke maaltijd bevat minimaal 250 gram groenten. De meeste ingrediënten komen van lokale bodem, kleine leveranciers en zijn biologisch waar mogelijk. MarleenKookt maakt alles zelf zonder conserveringsmiddelen en gebruikt veel verse kruiden en specerijen. U kunt zowel maaltijden met vlees of vis als vegetarische en veganistische maaltijden bestellen. Daarnaast zijn er speciale kindermaaltijden beschikbaar. Naast de hoofdmaaltijden kunt u ook soepen en nagerechten bestellen.

Bestellen

U kunt via de website de maaltijden bestellen. Wanneer u voor 11:00 uur in de ochtend een maaltijd bestelt, wordt de maaltijd diezelfde avond bij u thuis bezorgd. U kunt ook voor meerdere dagen vooruit bestellen. MarleenKookt werkt niet met abonnementen, u zit dus nergens aan vast.

Bezorgen

MarleenKookt bezorgt de maaltijden aan huis aan de hand van een bakfiets. Zij bezorgen op dit moment in het grootste deel van Amsterdam en in Buitenveldert, Badhoevedorp, Ouderkerk aan de Amstel, Diemen en Amstelveen.

Uitgekookt

Website: <https://uitgekookt.nl>

De maaltijden van Uitgekookt worden koelvers bij u thuis bezorgd. U hoeft de maaltijd alleen nog op te warmen in de oven of magnetron.



Maaltijden

Uitgekookt bereid de maaltijden dagvers met verse en lokale ingrediënten, zonder onnodige toevoegingen. Elke maaltijd bevat minimaal 200 gram groenten. Uitgekookt biedt volop variatie, elke week heeft u keus uit 26 verschillende maaltijden. U kunt kiezen uit maaltijden met vlees, vis of vegetarische maaltijden.

Bestellen

U kunt via de website de maaltijden bestellen. U dient uiterlijk op woensdag de bestelling door te geven voor de maandag en dinsdag bezorging en uiterlijk zondag voor de donderdag en vrijdag bezorging. Uitgekookt werkt niet met abonnementen, u zit dus nergens aan vast.

Bezorgen

Uitgekookt bezorgt de maaltijden aan huis in heel Nederland. De maaltijden worden op twee momenten per week bezorgd. De maaltijden zijn na bezorging vijf dagen houdbaar in de koelkast.

Vers aan Tafel

Website: <https://www.versaantafel.nl>



De maaltijden van Vers aan Tafel worden vriesvers bij u thuis bezorgd, u hoeft de maaltijd alleen nog op te warmen in de oven of magnetron. De maaltijd hoeft u niet eerst

te ontdoien.

Maaltijden

Vers aan Tafel maakt gebruik van natuurlijke ingrediënten en duurzame grondstoffen. Vers aan Tafel werkt zo veel mogelijk met lokale telers, seizoensgroenten en vis uit duurzame visvangst. U heeft de keus uit maar liefst 150 verschillende maaltijden, variërend van Hollandse tot aan Wereldse gerechten. Naast de hoofdmaaltijden kunt u ook soepen en nagerechten bestellen.

Bestellen

U kunt telefonisch, via de website of via de mail de maaltijden bestellen. De maaltijden worden op een vaste dag bezorgd. Vers aan Tafel werkt niet met abonnementen, u zit dus nergens aan vast.

Bezorgen

Vers aan Tafel bezorgt de maaltijden aan huis in heel Amsterdam. De maaltijden zijn na bezorging circa 2 maanden houdbaar in de vriezer.

Vragen?

Stel uw vraag via MijnOLVG

U kunt ons altijd bereiken via [MijnOLVG](#). Heeft u een algemene vraag over vergoeding of betaling? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar of kijk op www.olvg.nl/zorgnota. Meer informatie over bijvoorbeeld kosten, bereikbaarheid, onderzoeken en behandelingen staat op www.olvg.nl maar u kunt ons natuurlijk ook bellen.

Meer informatie online

- www.olvg.nl/dietetiek

Contact

afdeling Diëtetiek, locatie Oost

T 020 599 34 72 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E dietetiek-oost@olvg.nl

afdeling Diëtetiek, locatie West

T 020 510 85 04 (werkdagen 8.30 – 16.00 uur)

E diëtetiek-west@olvg.nl

Oost
Oosterpark 9
1091 AC Amsterdam

West
Jan Tooropstraat 164
1061 AE Amsterdam

Spuistraat
Spuistraat 239 A
1012 VP Amsterdam

Onze Algemene Voorwaarden zijn van toepassing: www.olvg.nl/algemene-behandelvoorwaarden

Aanmelden MijnOLVG via www.mijnolvg.nl | Klacht of opmerking: www.olvg.nl/klacht

Redactie en uitgave: Marketing en Communicatie, 30 juni 2021, foldemr.4287