

VAKER LEKKER PLANTAARDIG





VAKER LEKKER PLANTAARDIG, DAT IS 3X WINST: GOED VOOR JEZELF

1.

GEWICHTSCONTROLE

Een overvloed aan lekkere vezelrijke producten zorgt voor een langdurig verzadigd gevoel en dat met weinig calorieën.

2.

GEZOND VOOR HART EN BLOEDVATEN

Minder vlees en meer groenten, peulvruchten, granen, noten en vis verhogen de goede en verlagen de slechte cholesterol.

3.

BESCHERMING TEGEN DIABETES EN KANKER

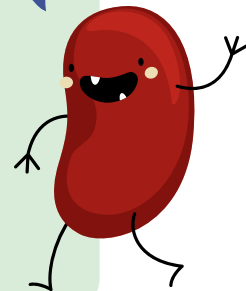
Groenten, volkoren granen en peulvruchten verteren traag. Dat is beter voor je bloedsuikerspiegel. En de vezels beschermen tegen dikkedarmkanker.

4.

GOED VOOR IMMUNITEIT EN WELZIJN

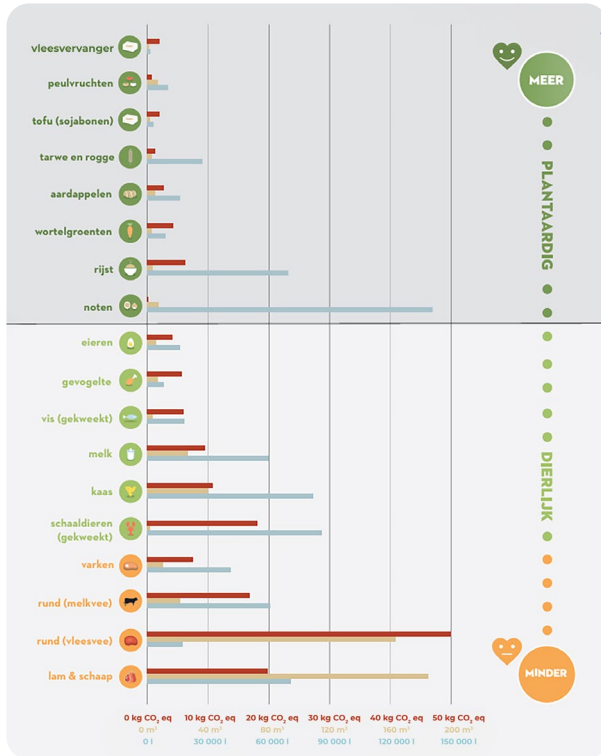
Groenten, fruit, noten & zaden zitten boordevol vitaminen en mineralen. Goed voor je immuniteit en je wordt er blij van.

YES!





VAKER LEKKER PLANTAARDIG, DAT IS 3X WINST: GOED VOOR DE PLANEET



uitstoot van broeikasgassen
aantal kg CO₂ eq per 100 gram eiwitten

landgebruik
aantal m² per 100 gram eiwitten

watergebruik
water dat onttrokken is aan grondwater, rivieren
of meren voor landbouwgebruik (bv. irrigatie)
(rekening houdend met waterschaarste)
(aantal l per 100 gram eiwitten)

TOT **30%**
MINDER
CO₂ EQ.
UITSTOOT

WIST JE DAT ?

- Rundsvlees heeft altijd een **heel grote impact** op het milieu.
- Vleesvervangers zijn een **betere optie** voor het milieu dan vlees.
- Peulvruchten hebben sowieso de **kleinste impact**.
- Kaas heeft een relatief **hoge impact** op het milieu.



VAKER LEKKER PLANTAARDIG, DAT IS 3X WINST: OK VOOR DE PORTEMONNEE

Wie de helft minder vlees eet,
bespaart tussen de € 100 en € 750
per persoon per jaar.

TIP

Bekijk je voedingsbudget op weekniveau.
Sommige maaltijden kunnen duurder zijn,
andere goedkoper. Uiteindelijk draait alles
om balans.

OMG, IK BEN
GEKROMPEN

50%
MINDER
VLEES

BESPAAR
TOT **€750**
PER PERSOON



3X WINST IN EEN LEKKERE SPAGHETTI BOLOGNAISE

225 g gekookte spaghetti, 200 g groenten in tomatensaus, 100 g gehakt



TOT **78%**
MINDER
CO₂ EQ.
UITSTOOT PER
PORTIE

	VLEES		PLANTAARDIG	
	Gemengd gehakt, varken-rund + 50 g kaas	Half gemengd gehakt + half plantaardig + 50 g kaas	100% vleesvervanger + 30 g kaas	50% vleesvervanger 50% linzen + 30 g kaas
Energie (kcal)	840	787	661	642,7
Eiwitten (g)	45	47	42,4	36,5
Vetten (g)	40	32	19,6	17,6
Verzadigd vet (g)	17	14	7,2	6,9
Koolhydraten (g)	70	74	73,1	77,5
Vezels (g)	10	12	13,1	14,3
Zout (g)	3,13	2,98	2,68	2,2
Gem prijs per portie (€)	1,95 - 2,73	1,84	2,40	1,92





3X WINST OP JE BOTERHAM!

4 sneden volkoren brood, dun belegd



TOT **90%**
MINDER
CO₂ EQ.
UITSTOOT PER
PORTIE

	CHARCUTERIE OF KAAS			PLANTAARDIG BELEG
	60 g préparé	60 g salami	60 g jonge kaas	60 g hummus
Energie (kcal)	508,8	558,7	577,7	503,7
Eiwitten (g)	22,7	27,4	29,9	18,1
Vetten (g)	17,1	21,3	22,7	16,2
Verzadigd vet (g)	3,0	7,6	13,0	2,0
Koolhydraten(g)	61,1	59,6	59,5	64,7
Vezels (g)	9,5	9,6	9,1	13,5
Zout (g)	2,40	3,8	2,9	2,2
Gem prijs per portie (€)	1,32	1,10	1,16	1,16
Gem prijs per portie uit bio of korte keten (€)	1,66	2,56	1,73	1,65



EEN SLIM PLANTAARDIG DAGMENU: ZO DOE JE DAT!



Met plantaardig eten krijg je zéker genoeg eiwitten binnen!

Het aminozuurprofiel van dit dagmenu is compleet. En het is nog lekker ook!

ONTBIJT



- 45/55 g havermout
- 200 ml sojadrink
- 25 g ongezouten notenmix
- 1 geschilde appel

	V	M
Energie (kcal)	447	484
Eiwitten (g)	17	18,2

LUNCH



- 225/275 g volkoren pasta
- 200 g groenten
- 1 el olijfolie
- 1 fruit sojajoghurt

	V	M
Energie (kcal)	570	636
Eiwitten (g)	18,5	21,3

AVONDMAAL



- 90/120 g couscous
- 100/120 g kikkererwten
- 100/130 g groenten
- 20 g rozijnen
- 5 olijven
- 1 el olie

	V	M
Energie (kcal)	655	785
Eiwitten (g)	17	24,1

SNACK



- 1 middelgrote banaan
- 2 sneden volkoren peperkoek

	VOOR BEIDE
Energie (kcal)	250
Eiwitten (g)	2,8

KIES VOOR HALFHAF



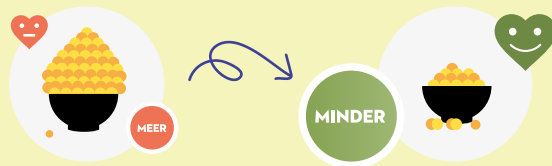
EET IN VERHOUDING MEER PLANTAARDIGE DAN DIERLIJKE VOEDING.

KIES DAARBIJ VOOR HALFHAF.
VUL DE HELFT VAN JE WEEKMENU
MET PLANTAARDIGE GERECHTEN.



EET EN DRINK ZO WEINIG MOGELIJK LEGE CALORIËN

VERMIJD VOEDSELVERLIES EN MATIG JE CONSUMPTIE



STAP VOOR STAP NAAR HALFHAF WARME MAALTIJD



1x
VERS WIT VLEES
KIP, KALKOEN



1x
EIEREN



1x
VERS ROOD VLEES
RUND, VARKEN, SCHAAP



1x
(VETTE) VIS
ZALM, MAKREEL, HARING



3x
PEULVRUCHTEN
LINZEN, KIKKERERWTEN, BONEN
OF PLANTAARDIGE
VLEESALTERNATIEVEN
TOFU, SEITAN, ANDERE VLEESVERVANGERS



1 WEEK

STAP VOOR STAP NAAR HALFHAF BROODMAALTIJD



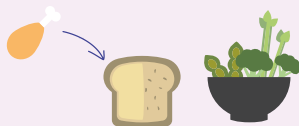
2x PEULVRUCHTENSREAD

HUMMUS, LINZENPATE
MET RUCOLA OF GEROOSTERDE
GROENTEN



1x WIT VLEESBELEG

KIPPENWIT, KALKOEN MET RAUWKOST



1x NOTENPASTA

MET GEROOSTERDE GROENTEN



1x EEN EITJE

MET RAUWKOST

2x (PLATTE) MAGERE KAAS MET SOEP



1 WEEK

WELKE PEULVRUCHTEN ZIJN ER?



KIKKERERWTEN



LINZEN
(BRUINE, GROENE, BLONDE, ...)



KIDNEYBONEN



ZWARTE BONEN



WITTE BONEN



BRUINE BONEN



EDAMAME
(ONRIJPE SOJABONEN)



CANNELLINI



LUPINES



SOJABONEN



SPLITERWTEN



TUINBONEN



LIMABONEN



WE HEBBEN EEN BOONTJE VOOR PEULVRUCHTEN

Peulvruchten zitten vol **vezels** en zijn dus goed voor je gewicht, de **pectines** verlagen de slechte cholesterol, de **vitaminen** en **mineralen** zijn goed voor je lichaam en **als bron van eiwitten** zijn ze een gezond alternatief voor vlees en vis.



Peulvruchten op hun best:

Perfect in stoofpotjes, curry's, geroosterd, als spread of in een frisse salade.

- ✓ Voeg linzen toe aan je salade voor extra bite.
- ✓ Rooster kikkererwten als lekkere snack tussendoor.
- ✓ Zet eens een chili sin carne met kidneybonen op tafel.
- ✓ Kook peulvruchten met bouillon, tomatenpuree of sojasaus.
- ✓ Voeg balsamicoazijn of citroensap toe voor een frisse toets.

TIP

Gedroogd, in blik of in bokaal?
Even gezond, goedkoop en lang houdbaar!



POPULAIRE NOTEN EN ZADEN



AMANDELEN



WALNOTEN



HAZELNOTEN



CASHEWNOTEN



PISTACHENOTEN



PIJNBLOEMPITTEN



POMPOENPITTEN



ZONNEBLOEMPITTEN



NOTEN, ZADEN EN PITJES VOL POWER!

Noten, zaden en pitten geven een verzadigd gevoel doordat ze **vol eiwitten** zitten. De **gezonde vetten** zijn top voor hart en bloedvaten en de **vezels, vitaminen en mineralen** geven 'n **boost voor je gezondheid**. Eet dagelijks een handje en varieer. Liefst ongezouten en zonder krokant laagje.

WIST JE DAT

Quinoa en boekweit zijn eigenlijk zaden! Gebruik ze als vervanger voor graan en geef ze een vaste plek in je weekmenu.

NOTEN ALS SMAAKMAKERS

- ✓ Strooi ze over de groentesalade.
- ✓ Finishing touch bij groenten en rijst.
- ✓ Mix ze met ontbijtgranen of yoghurt.
- ✓ Smeer notenpasta op je boterham.



WELKE SOORTEN ZIJN ER?



TOFU



TEMPEH



SEITAN



MYCOPROTEINE



**PLANTAARDIG
GEHAKT**



**PLANTAARDIGE
BURGERS**



**PLANTAARDIGE
WORSTJES**



**PLANTAARDIGE
BALLETJES**



**PLANTAARDIGE
FILETSTUKJES**



VLEES- EN VISVERVANGERS: PLANTASTISCH LEKKER!

Een handige en gezonde aanvulling

Tofu, tempeh en seitan?
Altijd een uitstekende keuze!

Andere goede vleesvervangers?
Check de nutriscore of de voedingstabel



Eiwitten (g)	< 20 EN%
Verzadigde vetten	2,5 g / 100 g
Zout	< 1,1 g / 100 g
Ijzer	> 0,8 mg / 100 g
B1	> 0,06 mg / 100 g
en/of B2	0,24 mg / 100 g
Toegevoegde suikers	1,92 g

Geef vleesvervangers een smaakboost!

- * Gebruik ze in stoofpotjes of eenpansgerechten.
- * Kruid gul met marinades en specerijen:
 - Gerookt paprikapoeder voor een rokerige, vleesachtige touch.
 - Knoflook & ui voor extra umami en diepte.
 - Sojasaus als umami-held in sauzen en marinades.
 - Komijn voor een warme, aardse twist.



PLANTAARDIGE DRINKS EN YOGHURTS, WELKE SOORTEN ZIJN ER?



**SOJA ALTERNATIEF
VOOR YOGHURT**



HAZELNOOTDRINK



ERWTENDRINK



QUINOADRINK



SOJADRINK



AMANDELDRINK



HAVERDRINK



RIJSTDRINK



CASHEWDRINK



SPELTD RINK



PLANTAARDIGE DRINKS: ROMIG GENIETEN

Plantaardige perfectie: tips voor elke smaak!

- **Sojadrink:** perfect voor sauzen en je kop koffie.
- **Haverdrink:** heerlijk bij havermout of als romige koffiemelk.
- **Amandeldrink:** ideaal voor smoothies en zoete desserts.
- **Plantaardig alternatief voor room op basis van kokos:** de ultieme match voor geurige curry's.
- **Mix & match:** yoghurt alternatief op basis van soja, haver of kokos.



! Kies bij voorkeur voor:

- ✓ calcium en vit B12 verrijkte soorten
- ✓ variant "natuur" of "zonder toegevoegde suikers"

Plantaardige kazen:
**Kan als afwisseling maar
geniet met mate.**

Informatie voor de cliënt

www.halfhalf.be
www.alpro.com/benl
www.greenway.be/recept
www.bonduelle.be/nl/recepten
www.mosquitointheroom.be/portfolio-item/lekker-plantaardig-tools-voor-dietisten/



Informatie voor de diëtist(e)



Initiatief van Mosquito In The Room

Met steun van de Green Deal Eiwitshift op ons bord

Partners: VIVES Voeding- en dieetkunde, Odisee Voeding- en dieetkunde, Alpro, Greenway, Bonduelle, VBVD en Vlaams Instituut Gezond Leven.