

Doe mee!



VEGAN WEEK



7 DAGMENU'S INCLUSIEF RECEPTEN, TIPS EN
INTERESSANTE WEETJES

Altijd al eens plantaardig voedingspatroon willen proberen?
De diëtisten van Motiv-Eet en ProFitt helpen je een handje!

Wat leuk dat je meedoet!

Wauw wat leuk dat je interesse hebt in de vegan week! Hoe is deze challenge tot stand gekomen? Wij - diëtisten van *Motiv-Eet* en *ProFitt* - merkten tijdens ons spreekuur dat er steeds meer vraag is naar plantaardige voeding. Daarbij zijn er steeds meer geluiden dat een meer plantaardig voedingspatroon beter is, niet alleen voor de planeet, maar ook voor onze gezondheid. Hierdoor werd onze interesse steeds groter. We organiseerden daarom een scholingsavond waarbij een plantaardige diëtist, Lobke Faasen, en kaderarts CVRM, Sabine Käyser, ons alles vertelden over de voordelen van een plantaardig eetpatroon.

Oké heel interessant, we waren overtuigd. Maar nu? Hoe gaan we onze cliënten overtuigen om wat minder dierlijk te eten en vaker een plantaardig alternatief te kiezen? De term 'vegan' heeft voor sommige mensen namelijk een stoffig imago. Hoewel we zelf al regelmatig vlees lieten staan of voor sojadrink kozen in plaats van koemelk, waren we zelf ook nog niet expert in lekker en voedzaam plantaardig eten. En hoe leer je dit nou het beste? Ja, door het te doen!

Zo raakten we al snel enthousiast om onszelf een week uit te dagen om 100% plantaardig te eten. Hierbij vonden we twee dingen essentieel: allereerst moet het lekker zijn. We wilden onszelf maar vooral onze cliënten laten zien dat plantaardig niet saai of smaakloos hoeft te zijn. Ten tweede moet het voedzaam en volwaardig zijn. We blijven immers diëtisten!

DIETIST
MOTIV-EET

X

PROFITT
Diëtetiek & Lifestyle Coaching



Beter voor mens en klimaat

De productie van voedsel – met name dierlijke producten zoals vlees en zuivel – is erg belastend voor ons klimaat. Het vraagt veel water, vruchtbare grond en bos van onze wereld. Het is daarom beter om minder dierlijk en meer plantaardig te eten.

Naast dat het een stuk beter is voor onze planeet, is het ook goed voor de mens zelf. Een plantaardig voedingspatroon bevat namelijk veel vezels, vitamines, mineralen en fytonutriënten. Bovendien is het laag in verzadigd vet en bevat het geen cholesterol. Het is bewezen dat het risico op hart- en vaatziekten afneemt bij een voedingspatroon met minder vlees en meer groente en fruit, volkoren granen, peulvruchten en noten. Ook is er een lager risico op bepaalde gezondheidsproblemen wanneer je plantaardig eet zoals diabetes type 2, bepaalde soorten kanker en obesitas. De Gezondheidsraad adviseert dan ook om volgens een meer plantaardig en minder dierlijk voedingspatroon te eten.[1]

Tegenwoordig wordt het aanbod vegan producten in de supermarkten steeds breder. Veel van deze producten zijn erg sterk bewerkt en bevatten veel toevoegingen. Het positieve gezondheidseffect van plantaardig eten wordt alleen gezien bij een zo onbewerkt mogelijk voedingspatroon. Om te weten hoe je nou zo min mogelijk bewerkt, maar wel volwaardig plantaardig eet, is de Schijf For Lifegeschreven; een plantaardig tegengeluid op de Schijf van Vijf, geschreven door diëtisten. Dit document hebben we als leidraad genomen voor het schrijven van deze challenge.



De adviezen van de Schijf for Life in het kort

1. **Drinken:** drink minstens 1.5 tot 2 liter water per dag. Vul eventueel aan met koffie en thee.
2. **Fruit:** eet dagelijks drie stuks fruit.
3. **Groente:** eet dagelijks minstens 300 gram groente, waarvan 150 gram bladgroente (rauw gewicht). Vul dit aan met maximaal één theelepel gedroogd zeewier per dag.
4. **Zetmeelrijke producten:** Varieer dagelijks met ten minste 90 gram (bereid gewicht) verschillende soorten volkoren granen - zoals haver, tarwe en spelt - en pseudogranen - zoals quinoa, amaranten boekweit. Consumeer daarnaast dagelijks ten minste 100 gram knolgewassen zoals (zoete) aardappelen en cassave.
5. **Eiwitrijke producten:** Varieer dagelijks met ten minste 160 gram verschillende soorten peulvruchten en sojaproducten (tofu, tempeh of ongezoete sojazuivel). Beperk de consumptie van kant-en-klare vleesvervangers en vleeswaren.
6. **Vetrijke producten:** Consumeer dagelijks ten minste 25 gram ongebrande en ongezouten noten, zaden en/of pitten of 25 gram 100% pindakaas of een andere notenpasta. Ook een halve tot een hele avocado is een bron van gezonde vetzuren. Zorg daarnaast dagelijks voor voldoende omega-3 in de vorm van ALA in de voeding door bijvoorbeeld 1 eetlepel gebroken lijnzaad of chiazaad of 1 handje walnoten te consumeren. [1]
7. **Suppletie:** Overleg met je diëtist of het verstandig is om voedingsstoffen te suppleren.

Hoe werkt de Vegan Challenge?

De Vegan week ziet er als volgt uit:

- Maandag tot en met zondag drie voedzame plantaardige maaltijden inclusief recepten en voedingswaarden met in het weekend iets lekkers extra!
- Informatie over het verschil tussen verschillende plantaardige dranken en antwoord op de vraag 'is brood altijd vegan?'
- Tips voor plantaardig eten buiten de deur
- Inspiratie en recepten voor tussendoortjes en broodbeleg
- Elke dag een leuke tip of weetje over plantaardige voeding

Goed om te weten

De recepten zijn bedoeld ter inspiratie. Hierin hebben we geprobeerd de adviezen van de Schijf for Life zoveel mogelijk na te leven. Ieder persoon heeft een andere energie- en voedingsstoffen behoefte, afhankelijk onder andere van je lichaamssamenstelling, leeftijd, geslacht en hulpvraag. Pas de porties aan naar jouw behoefte. Voeg ook tussendoortjes toe wanneer alleen drie maaltijden voor jou niet toereikend zijn.

De recepten zijn gebaseerd op één persoon. Voor het gewicht van zetmeelcomponenten (pasta, rijst, quinoa etc) geldt. altijd ongekookt. Soms staat in de ingrediënten 'een halve banaan' genoemd. Om onnodig verspilling te voorkomen, raden we je aan om meerdere porties in één keer te maken of ingrediënten in te vriezen.

Voor sommige gerechten heb je een keuken nodig. Heb jij die op dat moment niet, bijvoorbeeld op je werk, dan is het handig om (een deel van) het gerecht de avond van tevoren te maken. Lukt dit niet? Dan mag je natuurlijk ook gewoon een alternatief kiezen zoals een goed belegde boterham.

Het verschil in plantaardige dranken

Aandachtspunten bij het kiezen van een plantaardige drink als melkvervanger:

1. Kies voor een ongezoete variant. Sommige plantaardige zuivelvervangers bevatten toegevoegde suikers.
2. Let erop dat de plantaardige drink verrijkt is met calcium.
3. Let op de hoeveelheid eiwitten die erin zitten.

	Halfvolle (koe)melk	Alpro sojadrink zonder suikers	AH Erwten drink ongezoet	AH Haver drink ongezoet	Jumbo Rijstdrink naturel	Jumbo Amandel drink ongezoet	AH Cashew drink ongezoet	Alpro Kokosnoot drink ongezoet
Energie (kcal)	46	33	44	50	49	12	16	14
Eiwit (gram)	3.4	3.3	3.2	0.6	0	0.5	0.4	0.1
Koolhydraten (gram)	4.8	0	2	8.1	9.7	0	1.4	0
Vet (gram)	1.5	1.8	2.5	1.4	1.1	1.1	0.9	1.2
Calcium (mg)	12.0	120	120	120	120	120	120	120

Wist je dat:

- Soja- en erwten drink komen qua voedingswaarden het meeste overeen met melk. Dit zijn dus goede plantaardige alternatieven voor melk.
- Alle bovenstaande plantaardige dranken zijn verrijkt met calcium. Dit is niet het geval bij ieder merk dus kijk op de verpakking of er calcium aan is toegevoegd.
- De plantaardige dranken op basis van granen (rijst en haver) zijn hoger in koolhydraten dus minder geschikt voor een koolhydraatbeperkte voeding.
- Indien je plantaardige dranken meer drinkt voor de smaak en niet als vervanger voor melk dan zijn alle bovenstaande dranken een prima keuze.



Is brood vegan?

Gelukkig zijn heel veel soorten brood veganistisch en kan je dus met een gerust hart dit blijven eten. Natuurlijk is het wel belangrijk om de ingrediënten te checken.

Dierlijke producten die in brood kunnen zitten zijn melk, ei, kwark, boter en ly-cysteïne (E920). Ly-cysteïne is een eiwit dat aan producten zoals brood wordt toegevoegd om de consistentie te verbeteren. Bij de meeste grote bakkerijen die leveren aan supermarkten wordt gebruikt gemaakt van de plantaardige variant.

Supermarktbrood

De meeste broden zijn gewoon veganistisch, ook de harde broodjes. Zachte broodjes en krentenbollen bevatten vaak melk. Dit geldt ook voor krentenbrood. Croissants bevatten meestal roomboter en zijn daardoor ook niet vegan, maar gelukkig is er bijna overal wel vegan croissantdeeg verkrijgbaar.

Brood van de bakker

Let daarbij op de broodverbeteraar L-cysteïne, deze kan daar wel van dierlijke oorsprong zijn. Vraag het altijd even goed na.

Beschuit en crackers

Let op beschuit, deze bevatten vaak ei. Crackers kunnen soms melk bevatten, maar zijn over het algemeen vegan.

Tip: *<https://veganwiki.nl> is een database van veganistische producten in Nederland. Echt een heel handig hulpmiddel! Je krijgt gelijk te zien in welke supermarkt het product te verkrijgen is.*

Vegan buiten de deur eten?

Bij BUUV. in Nijmegen hebben ze heerlijke vegan koffie, gebak, lunch, diner, borrel en ijsjes! Je kunt er gezellig binnen zitten of op het heerlijke terras. Een aanrader!

Tip: Wil je eens lekker wat proberen bij BUUV.? Maak gebruik van deze leuke actie: van 1 tot en met 14 juli krijg je bij BUUV. een gratis vegan gebakje of portie vegan bitterballen bij bestelling van een drankje op vertoon van deze pagina op je telefoon!



Vegan buiten de deur?

Een ander leuk en lekker vegan tentje van Nijmegen kun je vinden op de Bloemerstraat: Bhalu. Binnen heerst een echt 'huiskamer gevoel'. Naast dat je hier terecht kan voor een heerlijke plantaardige maaltijd, kan je ook helemaal tot rust komen tijdens een ontspannen yogales.

Tip: Bij Bhalu verkopen ze ook cappuccino's met Sproud. Sproud is een kikkerwtendrink, wat hoger in eiwitten dan amandeldrink of haverdrink en de smaak komt heel erg overeen met die van koemelk!



Ga bijvoorbeeld eens voor deze Scrambled tofu met verse doperwtenspread, geroosterde tomaatjes, gebakken paddestoelen en no-Parmezaan.

Bestel je dit brood tijdens de vegan week dan krijg je er een gratis huisgemaakte wortel gember smoothie bij!

Plantaardige tussendoortjes en belegopties

Plantaardige tussendoortjes:

- Geroosterde kikkerwten
- Edamameboontjes
- Ongezoeten sojayoghurt of - kwark met fruit
- Handje ongezouten noten zoals amandelen, hazelnoten, walnoten
- Volkoren knäckebröd of maïswafels met beleg (zie opties hieronder)
- Volkoren boterham/roggebrood met beleg
- Vers fruit
- Snackgroente zoals wortels, paprika, komkommer, snoeptomaatjes
- Springrolls van rijst- of norivel gevuld met groente en tofu
- Zelfgemaakte groentesoep
- Zelfgemaakte smoothie

Plantaardige belegopties:

- (Zelfgemaakte) hummus
- Zoete aardappelspread
- 100% pindakaas of andere notenpasta
- Plakjes (gemarineerde) tofu
- Tofu scramble
- Groentespread met plakjes vegan kipfilet
- Appelstroop
- Smashed avocado

Deze verschillende soorten beleg zijn ook lekker in combinatie met (gegrilde) groente en fruit. Denk aan een boterham met pindakaas en banaan of hummus en komkommer of gegrilde courgette, aubergine en paprika.

Bekijk de volgende twee pagina's voor de recepten van een aantal vegan tussendoortjes.



Bliss balls

Benodigheden:

- 150 gram Medjoul dadels
- 100 gram ongezouten noten naar keuze, bijvoorbeeld hazelnoot, cashew, amandel
- 2 eetlepels cacao
- kokosrasp

Bereiding:

1. Ontpit de dadels en maal ze fijn in een keukenmachine. Voeg de noten en cacao eraan toe en meng tot een geheel.
2. Rol tussen je handpalmen acht balletjes. Doe de kokosrasp in een diep bord en rol de balletjes er doorheen zodat de buitenkant bedekt wordt met een laagje kokos.

Gevulde dadel

Benodigheden:

- 8 dadels
- 50 gram cashewspread
- 1 á 2 blokjes pure (vegan) chocolade



Bereiding:

1. Ontpit de dadels en snijd in de lengte doormidden.
2. Doe de cashewspread tussen de dadel en rasp de chocolade erover.

Wist je dat?

Dadels bevatten veel vezels en kalium. Gedroogd fruit bevat veel suiker. Daarom is het advies hier niet te veel van te eten; maximaal 20 gram per dag. Dit komt overeen met drie gedroogde dadels.



Geroosterde kikkererwten

Benodigheden:

- Blikje kikkererwten
- Kruiden naar keuze zoals (gerookte) paprikapoeder, knoflookpoeder, kerrie, chilivlokken, komijn, peper
- (Olijf)olie

Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden (airfryer: 180 graden).
2. Spoel de kikkererwten af en dep ze droog met een keukenpapiertje. Mix de kikkererwten in een schaalte met de olie en kruiden naar keuze.
3. Verspreid de kikkererwten op een bakplad met bakpapier en bak voor 15 minuten. Schud ze na 15 minuten door elkaar en bak nog 5-10 minuten tot goudbruin en knapperig.
4. Serveer in een gezellig schaalte of bewaar ze in een afgesloten bakje buiten de koelkast. Lekker bij een groene salade, stampot, op de borrelplank, door de couscous/quinoa, een curry of als voedzame snack!

Zelfgemaakte hummus

Benodigheden:

- 400 gram kikkererwten
- 6-8 eetlepels tahin
- 3-5 eetlepels olie
- Smaakmakers naar keuze: peper, zout, komijn, kerrie, (gerookte) paprikapoeder, citroen, knoflook



Bereiding:

1. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en mix met elkaar. Voeg de kruiden toe naar smaak. Wil je de hummus iets smeuïger? Voeg dan wat extra olie toe.
2. Voeg eventueel (gegrilde) groente toe voor een kleurtje zoals paprika voor een rode hummus of bieten voor een roze kleurtje! Extra leuk voor kinderen.
3. Gebruik de hummus als beleg op een boterham of cracker, als dip op de borrelplank of bij een quinoa bowl. Bewaar maximaal 2 dagen afgesloten in de koelkast.

MAANDAG

- ONTBIJT -

Romige smoothiebowl

- LUNCH -

Belegde sandwiches

- DINER -

Quinoa salade met
zoete aardappel



Wist je dat:

Je door één dag per week minder vlees te eten, je de milieu-impact van je voedingspatroon met wel 5 tot 10% verlaagt?

Romige smoothiebowl



Benodigheden:

- 200 ml sojayoghurt
- halve banaan
- 50 gram frambozen
- handje spinazie
- 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad
- topping: 1 eetlepel kokosrasp

Bereiding:

1. Doe de sojayoghurt, het fruit en de spinazie in de blender. Houd een paar frambozen en plakjes banaan apart voor de topping. Blend tot een glad geheel.
2. Schenk het mengsel in een diep bord en garneer met een paar plakjes banaan, frambozen, de chia- of lijnzaad en kokos.

Belegde sandwiches

Benodigheden:

- 2-3 volkoren boterhammen
- 20 gram hummus
- 1/4 avocado
- pluk alfalfa
- 20 gram 100% pindakaas
- 1/2 banaan banaan
- 25 gram geraspte wortel
- 1 eetlepel rozijnen



Bereiding:

1. Smeer één snee brood met hummus, een paar plakjes avocado en maak af met een pluk alfalfa. Tip: bewaar de rest van de avocado in een glas water in de koelkast, zodat hij langer groen blijft!
2. De tweede boterham besmeer je met een laagje pindakaas. Beleg met de plakjes banaan.
3. Boterham nummer 3 kan je beleggen met geraspte wortel en wat rozijntjes.

Quinoa salade met zoete aardappel

Benodigheden:

- 100 gram zoete aardappelblokjes
- 50 gram quinoa
- 50 gram spinazie
- 50 gram maïs
- 6 cherrytomaatjes
- 1/4 avocado
- 40 gram ongezouten cashewnoten
- 3 eetlepels sojayoghurt
- citroensap
- kruiden: paprikapoeder, 1/2 groente bouillonblokje



Bereiding:

1. Verwarm de oven op 200 graden voor. Meng de zoete aardappelblokjes met paprikapoeder, peper en zout en voeg een beetje olijfolie toe. Bak dit in 20 minuten bruin in de oven. Hussel tussentijds even om.
2. Maak de bouillon en kook de quinoa hierin volgens de verpakking.
3. Snijd de cherrytomaaten door de helft. Laat de maïs uitlekken.
4. Doe de avocado en de sojayoghurt in een keukenmachine. Voeg naar smaak citroensap, peper en zout toe. Pureer tot een glad geheel.
5. Meng de gebakken zoete aardappel, de gekookte quinoa in een kom met de spinazie, maïs en tomaatjes. Dien op in een diep bord en voeg de cashewnoten toe. Maak af met de avocado-yoghurtsaus.

Voedingswaarden

	Ontbijt	Lunch (obv 3 sneetjes)	Diner
Energie (kcal)	289	517	570
Eiwit (gram)	10.9	18.6	18.3
Koolhydraten (gram)	35.1	64.9	54.9
Vet (gram)	9.4	17.7	28.3
Verzadigd vet (gram)	3.3	2.6	4.6
Vezels (gram)	7.5	11.8	10.5

DINSDAG

- ONTBIJT -

Appeltaart havermout

- LUNCH -

Wrap met hummus, spinazie en pompoen

- DINER -

Vegan pokebowl



Tip:

Volg 'Eefbeleeft' via Instagram voor lekkere vegan recepten of luister de aflevering met plantaardig diëtist Lobke Faasen #12 van de podcast 'Een serie over voeding' van Arie Boonsma over de voordelen van een plantaardig voedingspatroon.

Appeltaart havermout

Benodigheden:

- 200 ml sojadrink
- 40 gram havermout
- halve appel (geraspt)
- 2 dadels
- 1 eetlepel chiazaad of lijnzaad
- Optioneel: kaneel



Bereiding:

1. Snijd de dadels in kleine stukjes en rasp de appel.
2. Meng de sojadrink met de havermout, geraspte appel en de stukjes dadel en verwarm drie minuten in de magnetron of zet deze op middelhoog vuur.
3. Maak af met lijnzaad of chiazaad en eventueel wat kaneel.

Wrap met hummus en pompoen



Benodigheden:

- 1 grote volkorenwrap
- 20 gram hummus
- 100 gram spinazie
- 60 gram kikkererwten
- 50 gram pompoen (vers, koeling of diepvries)
- 1 kleine tomaat
- 1/4 ui
- 1 eetlepel ketjap manis
- kruiden: komijn en paprikapoeder

Bereiding:

1. Snijd de tomaat en pompoen in blokjes en snipper de ui. Laat de kikkererwten uitlekken.
2. Bak de pompoen gedurende 10 minuten op gemiddeld vuur. Voeg de ui, uitgelekte kikkererwten en tomaat toe en bak nog drie minuten mee. Voeg vervolgens de ketjap en kruiden toe en breng op smaak met zout en peper.
3. Verwarm de wrap in de magnetron zoals vermeld op de verpakking.
4. Besmeer de wrap met hummus en beleg met spinazie en het kikkererwten-pompoen mengsel en vouw de wrap dicht.

Vegan poke bowl

Benodigheden:

- 75 gram gebakken gemarineerde tofu
- 100 gram zoete aardappel
- 50 gram zilvervliesrijst of quinoa
- 50 gram bladgroente spinazie/sla
- 50 gram Edamame (sojabonen)
- 1/4 avocado
- 50 gram mango
- sojasaus
- 1 eetlepel sesamzaadjes of pinda's
- Wasabi, koriander, ingelegde gember en sojasaus naar wens

Voor de marinade:

- 1/2 theelepel honing
- 1/2 eetlepel sesamolievrije olie (of andere olie)
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 theelepel azijn
- 1 mespuntje paprikapoeder
- 1 mespuntje gemberpoeder
- 1 theelepel limoensap



Bereiding:

1. Meng de ingrediënten voor de marinade. Snijd de tofu in blokjes en meng met de marinade. Laat dit minimaal een uur in de koelkast marineren.
2. Bereid de zilvervliesrijst of quinoa volgens de verpakking.
3. Scheur de spinazie in grove stukken. Snijd de avocado en mango in blokjes.
4. Verhit olie in een pan en bak hierin de tofu en zoete aardappel goudbruin.
5. Schep alles in een diep bord en maak naar wens af met wasabi, koriander of gember.

Voedingswaarden

	Ontbijt	Lunch	Diner
Energie (kcal)	338	488	633
Eiwit (gram)	13.7	17.0	27.6
Koolhydraten (gram)	47.0	60.0	51.7
Vet (gram)	8.6	17.7	29.7
Verzadigd vet (gram)	1.3	2.7	4.2
Vezels (gram)	9.3	11.4	13.7

WOENSDAG

- ONTBIJT -

Chiapudding met rood fruit

- LUNCH -

Pompoen wortelsoep met volkoren
crackers

- DINER -

Thaise pad thai



Tip: In de documentaire 'Game Changers' (Netflix) wordt onderzoek gedaan naar de voordelen van plantaardig eten. Leuk om te kijken als je wat extra motivatie nodig hebt om het veganistisch eten vol te houden!

Chiapudding met rood fruit

Benodigheden:

- 200 ml sojadrink
- 20 gram chiazaad
- 10 gram havermout
- 5 gram lijnzaad
- 1 appel
- handje rood fruit (mag uit de diepvries)
- 15 gram ongezouten noten



Bereiding:

1. Doe het chiazaad in een schoon jampot met de havermout en lijnzaad. Voeg de sojadrink toe en roer goed door.
2. Dek af en zet het een nachtje in de koelkast.
3. Roer de volgende ochtend goed door tot de klontjes weg zijn en voeg het fruit en de noten toe.

Pompoen wortelsoep



Benodigheden:

Voor de soep:

- 100 gram pompoen
- 2-3 penen
- 1 ui
- kruiden: half bouillonblokje, basilicum, peper

- 2-3 volkoren crackers
- zoete aardappelspread chili madras (Albert Heijn)
- hummus
- paar plakjes komkommer

Bereiding:

1. Snipper de ui. Snijd de wortel en pompoen in blokjes.
2. Fruit de groenten kort in de pan. Voeg vervolgens 600-1000 ml bouillon toe (afhankelijk van hoe dik je hem wilt hebben).
3. Breng aan de kook en voeg de kruiden toe.
4. Haal de pan na 10 minuten van het vuur en pureer met de staafmixer.

Thaise Pad Thai

Benodigheden:

- 60 gram rijst noodles (volkoren)
- 200 gram gesneden Thaise wokgroente
- 50 gram taugé
- 80 gram vegan kipstuckjes
- 20 ml soja saus
- 1/2 limoen
- 10 gram ongezouten pinda's
- 1 theelepel basterdsuiker
- Kruiden: peper, verse koriander



Bereiding:

1. Kook de rijstnoodles volgens de verpakking.
2. Verwarm olie in een wok en bak hierin de vegan kipstuckjes voor 2-3 minuten. Voeg vervolgens de wokgroente toe en bak dit ongeveer 4 minuten mee.
3. Meng de sojasaus en basterdsuiker goed door elkaar en voeg dit toe aan de pan. Bak de taugé 2-3 minuten mee. Voeg de noodles door het geheel.
4. Serveer met limoenpartjes en de pinda's.

Voedingswaarden

	Ontbijt	Lunch	Diner
Energie (kcal)	395	262	557
Eiwit (gram)	16.0	6.0	30.0
Koolhydraten (gram)	30.0	28.0	73.0
Vet (gram)	20.0	10.9	15.0
Verzadigd vet (gram)	3.0	2.0	2.0
Vezels (gram)	10.0	9.0	9.0

DONDERDAG

- ONTBIJT -

Gezonde banana split

- LUNCH -

Tofu scramble op brood

- DINER -

Linzenpasta met romige tomatensaus en spinazie



Wist je dat:

Je lichaam ijzer uit voeding beter opneemt wanneer je groente en fruit bij de maaltijd eet? In groente en fruit zit namelijk vitamine C wat zorgt voor een betere ijzeropname.

Gezonde bananensplit

Benodigheden:

- 1 grote banaan
- 50 gram rood fruit
- 200 ml sojakwark
- 3 eetlepels granola met noten en zaden (zonder toegevoegd suiker)
- 1 eetlepel lijnzaad of chiazaad



Bereiding:

1. Snijd de banaan door midden in de lengte en leg het op een bord.
2. Schep de kwark op de banaan en garneer het rode fruit, granola en lijn- of chiazaadjes over de kwark.

Tofu scramble op brood



Benodigheden:

- 2-3 sneetjes volkoren brood
- 125 gram tofu
- 50 gram cherrytomaatjes

Kruiden:

- 1/4 theelepel knoflookpoeder
- 1/4 theelepel kurkuma
- 1/4 theelepel kerriepoeder
- Peper en zout naar smaak

Bereiding:

1. Giet de tofu af en knijp al het vocht eruit. Prak vervolgens de tofu fijn met een vork. Halveer de cherrytomaatjes.
2. Verwarm een eetlepel olijfolie in een koekenpan en bak hierin kort de tomaatjes. Voeg vervolgens de tofu samen met de kruiden hieraan toe. Roer regelmatig door en bak dit in ongeveer vijf minuten gaar. Tip: voeg eventueel een scheutje plantaardige melk toe voor een vochtigere textuur.
3. Serveer de tofu scramble samen met het volkoren brood.

Linzenpasta met romige tomatensaus en spinazie

Benodigdheden:

- 200 gram (gekookte) rode linzenpenne
- 1 rode paprika
- 25 gram (geweekte) cashewnoten
- 200 ml gezeefde tomaten
- 100 gram wortels
- 100 ml plantaardige melk
- 1/2 ui
- 1/2 teen knoflook
- 150 gram (verse) spinazie

Kruiden:

- 1/4 theelepel oregano
- 1/4 theelepel basilicum
- Peper en zout naar smaak



Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd het in repen. Schil vervolgens de wortels en snijd in plakken. Hak de ui en de knoflook grof. Leg de groenten op een bakplaat en besprenkel met olie. Bak de groenten ongeveer 15 minuten tot ze gaar zijn. Kook de pasta volgens de verpakking.
2. Haal de groenten uit de oven en doe ze samen met de cashewnoten, gezeefde tomaten en plantaardige melk in een blender en maal het geheel tot een gladde saus.
3. Verhit een pan op hoog vuur en voeg hierin een eetlepel zonnebloemolie. Voeg de spinazie aan de pan toe en roerbak 3-4 minuten.
4. Voeg vervolgens de saus en de pasta toe aan de pan en schep het geheel goed door. Breng op smaak met de kruiden en laat het nog een paar minuten pruttelen op zacht vuur. Daarna is het klaar om te eten!

Voedingswaarden

	Ontbijt	Lunch	Diner
Energie (kcal)	144	414	776
Eiwit (gram)	19.0	23.0	42.0
Koolhydraten (gram)	52.0	31.0	82.0
Vet (gram)	14.0	20.0	27.0
Verzadigd vet (gram)	2.0	3.0	4.0
Vezels (gram)	11.0	8.0	18.0

VRIJDAG

- ONTBIJT -

Smashed avocado toast

- LUNCH -

Mexicaanse volkoren wrap

- DINER -

Sticky tofu



Wist je dat:

Voor het produceren van koemelk is drie keer meer water nodig dan voor de productie van sojadrink.

Smashed avocado toast

Benodigheden:

- 2 volkoren boterhammen
- 50 gram cherrytomaatjes
- 1/2 avocado
- kruiden: chilivlokken, peper en zout
- Optioneel: balsamico



Bereiding:

1. Rooster de twee volkoren boterhammen.
2. Snijd de avocado doormidden en lepel de helft uit in een bakje. Prak met een vork en smeer uit over de boterhammen.
3. Snijd de tomaatjes in kwarten en voeg toe aan de boterham. Breng op smaak met peper, zout en chilivlokken. Voeg eventueel een kleine hoeveelheid balsamico toe voor de smaak.

Mexicaanse volkoren wrap



Benodigheden:

- 2 kleine of 1 grote volkoren wrap
- half bakje vegan kruidgehakt
- 1 ui
- 1 tomaat
- 1 paprika
- half blikje mais (75 gram)
- kruiden: burritokruiden, peper, verse koriander
- Optioneel: citroensap

Bereiding:

1. Snipper de ui. Snijd de tomaat en paprika in blokjes.
2. Verhit een beetje olie in de pan en fruit de ui. Voeg na 2 minuten de paprika, mais en het vegan gehakt toe. Voeg ook de burritokruiden toe en bak dit 5 minuten mee. De laatste minuut voeg je ook de tomaat toe.
3. Verwarm de wrap in een schone pan of in de magnetron. Schep het mengsel in de wrap en voeg een paar plukjes koriander toe. Besprenkel eventueel nog met wat citroensap.

Sticky tofu

Benodigheden:

- 200 gram tofu
- 1 tl maïzena
- 1/2 eetlepel zonnebloemolie
- 250 gram Japanse wok groente
- 75 gram zilvervliesrijst (ongekookt)

Voor de saus:

- 1/2 eetlepel sojasaus
- 1/2 eetlepel ketjap Manis
- 1/3 theelepel suiker
- 1/2 teentje knoflook (geperst)
- 1/3 cm gember (geraspt)
- 1/2 theelepel azijn
- 1/2 theelepel chilivlokken of sambal
- 1/2 theelepel maïzena
- 1/2 eetlepel water
- 1/2 eetlepel sesamzaadjes



Bereiding:

1. Snijd de tofu in blokjes en bestrooi met de maïzena zodat alle blokjes bedekt zijn.
2. Verhit olie in een pan en bak de tofublokjes hierin. Schep daarna om tot dat alle kanten gekleurd en knapperig zijn.
3. Breng ondertussen een pan met ruim water aan de kook en kook de rijst volgens de verpakking.
4. Verhit de olijfolie in de een wokpan en wok de groente 6-8 minuten beetgaar.
5. Meng ondertussen alle ingrediënten voor de saus in een schaaltje en giet dit over de gebakken tofu in de pan. Verhit het geheel nog even, totdat de maïzena in de saus de boel indikt. Voeg eventueel een beetje extra water toe als je vindt dat de saus écht te dik wordt.
6. Schep rijst, wok groente en de tofu op je bord en bestrooi het met wat sesamzaadjes.

Voedingswaarden

	Ontbijt	Lunch	Diner
Energie (kcal)	311	413	731
Eiwit (gram)	9.0	30.0	33.4
Koolhydraten (gram)	41.0	54.0	78.8
Vet (gram)	13.0	7.0	28.5
Verzadigd vet (gram)	2.0	1.0	4.0
Vezels (gram)	6.0	11.0	8.8

ZATERDAG

- ONTBIJT -

Smoothie met boerenkool,
mango en ananas

- LUNCH -

Rode linzensoep

- DINER -

Pindastoof met vegan kip en
limoenbulgur

- TRAKTATIE -

Wafels met rood fruit



Wist je dat:

Op Studio Plantaardig www.studioplantaardig.nl
je verschillende podcast kunt luisteren die onder
over plantaardige voeding en andere interessante
onderwerpen gaan?

Smoothie met boerenkool, mango en ananas

Benodigheden:

- 200 ml sojadrink of sojayoghurt
- 1/2 mango
- 50 gram ananas (diepvries)
- 50 gram boerenkool
- 1 eetlepel chiazaad of gebroken lijnzaad



Bereiding:

1. Schil de mango en snijd in stukken.
2. Voeg de mango samen met de ananas, boerenkool, sojadrink of sojayoghurt en chia- of lijnzaad in een blender en blend tot een glad geheel.



Rode linzensoep

Benodigheden:

- 50 gram rode linzen
- 1/2 ui
- 1/2 teen knoflook
- 1/2 aardappel
- 1/2 wortel
- 350-400 ml water
- 1/2 theelepel paprikapoeder
- 1/2 theelepel komijn
- peper en zout

Bereiding:

1. Schil de wortel en aardappel en snijd ze vervolgens in blokjes. Snipper de ui en hak de knoflook.
2. Verhit een beetje olie in de pan en fruit hierin de knoflook, ui, wortel en aardappel.
3. Was de rode linzen onder koud water en voeg dit toe aan de pan. Voed de tomatenpuree en kruiden toe en schep alles goed door. Breng op smaak met peper en zout.
4. Giet het water in de pan en roer regelmatig door. Breng de soep aan de kook voor ongeveer 30 minuten. Wanneer de groenten gaar zijn, haal je de pan van het vuur en pureer je de soep fijn met een staafmixer.

Pindastoof met vegan kip en limoen bulgur

Benodigheden:

- 100 gram vegetarische kipfiletstukjes
- 75 gram bulgur (ongekookt)
- 1/2 rode paprika
- 1/2 ui
- 200 gram tomaten in blik
- 25 gram 100% pindakaas
- 1/2 limoen
- 1/2 handje geroosterde ongezouten pinda's
- 50 gram spinazie
- 1/2 theelepel ras el kanoet



Bereiding:

1. Bereid de bulgur volgens de verpakking.
2. Verwijder de zaadlijsten van de paprika en snijd in reepjes. Snijd de ui in dunne halve maantjes.
3. Verhit een beetje olie in een grote kookpan en bak hierin de vegan kipstukjes bruin. Voeg vervolgens de paprika, ui, tomatenblokjes en de pindakaas met 75 ml water toe en laat dit 5 minuutjes zacht koken.
4. Rasp de limoenschil en pers het sap uit. Hak de pinda's grof.
5. Voeg de spinazie toe aan de stoof en laat dit slinken. Voeg ook de ras el hanout toe.
6. Breng de bulgur op smaak met limoenrasp- en sap naar wens. Serveer de stoof met de bulgur en bestrooi met de pinda's.

Voedingswaarden

	Ontbijt	Lunch	Diner	Traktatie
Energie (kcal)	255	327	740	458
Eiwit (gram)	13.0	13.0	43,8	14.5
Koolhydraten (gram)	29.0	38.0	70.2	63.0
Vet (gram)	8.0	11.0	27.5	13.9
Verzadigd vet (gram)	1.0	2.0	4.0	2.5
Vezels (gram)	8.0	13.0	18.3	10.9

Wafels met rood fruit

Benodigheden:

- 75 gram speltmeel
- 100 ml sojadrink
- 50 gram rood fruit
- 12,5 gram plantaardige boter
- 1 theelepel ahornsirop of honing
- 1 theelepel vanille extract
- 1 theelepel bakpoeder
- beetje citroensap



Bereiding:

1. Meng de sojadrink, het citroensap en het vanille-extract in een kom en zet opzij.
2. Zeef het meel en de bakpoeder in een aparte kom. Voeg vervolgens het melkmengsel toe samen met de ahornsirop en gesmolten plantaardige boter. Meng voorzichtig met een spatel.
3. Verwarm het wafelijzer voor. Schep vervolgens het beslag in het ijzer en maak twee wafels.
4. Serveer de wafels samen met het rood fruit.

ZONDAG

- ONTBIJT -

Tiramisu havermout

- LUNCH -

Volkoren bol met jackfruit

- DINER -

Risotto met spinazie en
geroosterde champignons

- TRAKTATIE -

Vegan borrelplank



Tip: 'Vega Blauw' is een kookboek met allerlei lekkere vegetarische en vegan recepten. De recepten zijn gebaseerd op de Indonesische keuken en zijn daarom rijk aan kruiden en smaken.

Tiramisu havermout

Benodigdheden:

- 40 gram havermout
- 200 ml sojadrink ongezoet
- 1 eetlepel chiazaad
- 1 eetlepel cacaopoeder
- 1 kopje koffie

Voor de topping:

- 100 gram plantaardige yoghurt
- 1 theelepel vanille aroma
- 1 theelepel ahornsiroop
- cacaopoeder



Bereiding:

1. Meng in een schaaltje de ingrediënten voor de overnight oats door elkaar en schep in een leuk glaasje.
2. Maak de topping door de plantaardige yoghurt te mengen met de vanille en ahornsiroop en lepel dit over de overnight oats. Zet voor een nachtje in de koelkast.
3. Maak de overnight oats af zodra je het gaat eten met een laagje cacaopoeder.

Volkoren bol met jackfruit



Benodigdheden:

- 1 volkoren bol
- 100 gram Young jackfruit uit blik (Fairtrade Original)
- 1 teentje knoflook
- 30 ml vegan barbecuesaus
- 1 el olijfolie
- Peper
- Zout
- 100 gram koolsalade

Bereiding:

1. Hak de knoflook fijn. Verhit olie in een pan en fruit hierin de knoflook.
2. Spoel de jackfruit af en pluk de jackfruit uit elkaar. Breng de jackfruit op smaak met peper en zout en de barbecuesaus. Voeg dit toe aan de pan en bak mee tot het goudbruin kleurt.
3. Snijd het volkoren broodje open en verdeel hier de jackfruit over. Voeg tot slot de koolsalade toe.

Risotto met spinazie en geroosterde champignons

Benodigheden:

- 100 gram (kastanje)champignons of oesterzwammen
- 75 gram risottorijst
- 150 gram bladspinazie
- 150 ml paddenstoelenbouillon
- 75 ml witte wijn
- 25 gram vegan kaas
- 40 gram noten
- 1 rode ui
- Verse tijm



Bereiding:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Snijd de champignons in blokjes. Besprek met een scheutje olijfolie en voeg de tijm toe. Leg op een bakplaat en breng op smaak met peper en zout. Rooster dit in 20 minuten en roer tussentijds goed om.
3. Snipper de ui. Verhit de olie in een hapjespan en fruit hierin de ui. Voeg de risottorijst toe en bak dit 2 minuten mee totdat de korrels glazig zijn.
4. Blus het geheel af met de wijn en voeg de helft van de bouillon toe. Roer goed tot deze is opgenomen. Voeg steeds een beetje bouillon toe, roer dit door en kook de rijst in 15-20 minuten zachtjes gaar.
5. Voeg de spinazie in delen toe en laat het al omscheppend slinken. Roer de helft van de vegan kaas door de risotto. Voeg naar smaak nog peper en zout toe.
6. Verdeel over de borden en maak af met de rest van de kaas en de noten.

Voedingswaarden

	Ontbijt	Lunch	Diner	Borrel
Energie (kcal)	375	443	761	441
Eiwit (gram)	20.3	7.3	25.8	13.4
Koolhydraten (gram)	33.6	34.0	64.5	49.8
Vet (gram)	14.6	28.5	31.3	18.4
Verzadigd vet (gram)	3.9	4.2	8.9	2.6
Vezels (gram)	13.6	10.2	9.6	10.0

Vegan borrelplank

Benodigheden:

- 2 dadels
- 1 tl pindakaas/ notenpasta
- Kaneel
- ¼ avocado
- Fruit naar keuze
- Groente naar keuze
- 4 plakjes volkoren stokbrood
- Hummus



Bereiding:

1. Ontpit de dadels en besmeer deze met de pindakaas en strooi er wat kaneel over.
2. Snijd de avocado in reepjes.
3. Snijd de groenten, fruit en het stokbrood.
4. Serveer het geheel op een gezellige plank!

Tip:

Ben je nou door deze vegan week geïnspireerd geraakt om vaker plantaardig te eten maar ben je bang niet alle voedingsstoffen binnen te krijgen? Maak eens een afspraak met een diëtist om je te laten adviseren!

