

DE PLANTAARDIGE

Checklist



Fruit

1 vakje = ongeveer 100 gram

☐☐☐☐

Groente

1 vakje = ongeveer 100 gram

☐☐☐☐

Volkoren granen

1 vakje = 2 sneetjes brood
of 50 g onbereide granen

☐☐☐☐

Peulvruchten

1 vakje = 80 gram peulvruchten
of 1/2 vleesvervanger

☐☐☐☐

Plantaardige zuivel

1 vakje = 1 glas of kom

☐☐☐☐

Noten, zaden, pinda en avocado

1 vakje = 30 g noten
of 2 porties pindakaas of 1/2 avocado

☐☐☐☐

Lijnzaad en chipzaad

1 vakje = 1 eetlepel

☐☐☐☐

Vocht

1 vakje = 1 glas of mok à 250 ml

☐☐☐☐☐☐☐☐

supplementen

1 vakje = zie persoonlijk advies

Uitleg

Zorg ervoor dat je een gezonde en volwaardige plantaardige voeding kiest door zoveel mogelijk producten van deze checklist te gebruiken. De vakjes geven aan wat goede hoeveelheden zijn, en afhankelijk van jouw behoeften kun je ook de stippellijnen invullen. Wil je weten hoeveel je precies nodig hebt en welke supplementen bij jou passen? Overleg dan met je diëtist.

Fruit



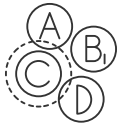
Hoeveel is 1 vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 100 gram fruit (circa 1 stuk). Dit mag vers, voorgesneden of bevroren zijn. Vruchtensap, gedroogd fruit of fruit uit blik telt niet mee.



Voorbeeldproducten

Appels, peren, bananen, mandarijnen, sinaasappels, citroenen, limoenen, kiwi, frambozen, aardbeien, rode bessen, bramen, blauwe bessen, bosbessen, kersen, mango's, kaki's, rode druiven, witte druiven, meloenen, pomelo, ananas, papaya, granaatappels, vijgen, pruimen.



Welke voedingsstoffen levert het?

Fruit levert - afhankelijk van het type vrucht - vitamine C, vezels, vocht, foliumzuur, kalium, koolhydraten, vezels en bioactieve stoffen.



Gezondheidseffecten

Bij voldoende fruitconsumptie heb je minder kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Ook zijn de vezels uit fruit gunstig voor een gezonde darmwerking.



Tip!

Kies regelmatig voor allerlei bessen en citrusvruchten, omdat hier meer vitamine C en andere antioxidanten in zitten.

Groente



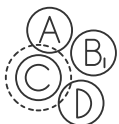
Hoeveel is 1 vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 100 gram groenten. Dit mag vers, voorgesneden of bevroren zijn. Groenten uit blik of pot met toevoegingen tellen niet mee. Ook groentesap telt niet.



Voorbeeldproducten

Komkommer, sla, spinazie, wortel, sperziebonen, snijbonen, doperwten, champignons, paddenstoelen, broccoli, bloemkool, aardappel, zoete aardappel, tomaat, prei, paksoi, ui, knoflook, courgette, witlof, paprika, rucola, boerenkool, spruitjes, andijvie, taugé, bosui, aubergine, zuurkool, mais, bietjes, bleekselderij, venkel, pompoen, asperges, sugar snaps, pastinaak, knolselderij, rode kool, spitskool, artisjok, radijs.



Welke voedingsstoffen levert het?

Groenten leveren - afhankelijk van de soort - vitamine C, vezels, vocht, vitamine A, foliumzuur, kalium, ijzer, calcium en bioactieve stoffen.



Gezondheidseffecten

Bij voldoende groente consumptie heb je minder kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Ook zijn de vezels uit groenten gunstig voor een gezonde darmwerking.



Tip!

Groenten kan je koken, stomen, roerbakken, roosteren of gewoon rauw eten. Probeer tussen deze bereidingstechnieken te variëren. Kies ook regelmatig rode en groene groenten, want hier zit meer vitamine A in.

VOLKOREN GRANEN



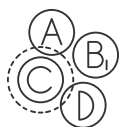
Hoeveel is 1 vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 2 sneetjes brood, 5 knäckebröden of rijstwafels, of 50 gram havermout, muesli, pasta, rijst, quinoa of couscous. Witte granen en witmeelproducten tellen niet mee.



Voorbeeldproducten

Volkorenbrood, havermout, quinoa, volkoren spelt, boekweit, muesli zonder toegevoegd suiker, volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous, volkoren pannenkoeken, volkoren knäckebröd, volkoren rijst- en granen wafels, volkoren pita.



Welke voedingsstoffen levert het?

Volkoren granen leveren veel complexe koolhydraten, vezels, eiwitten, b-vitamines, vitamine E, ijzer, zink, fosfor, magnesium, jodium (in verrijkt brood).



Gezondheidseffecten

Graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten. De vezels zijn goed voor de darmen. Ook verlagen volkoren granen en vezels het risico op darmkanker en diabetes type 2.



Tip!

Kijk op het etiket van brood en andere graanproducten of er daadwerkelijk volkoren granen in zit en geen bloem. Soms lijkt een brood of ander graanproduct gezond, maar bestaat het voornamelijk uit 'bloem'. Zoals meergranenbrood.

Peulvruchten



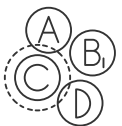
Hoeveel is 1 vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 80 gram (= medium blik) gekookte peulvruchten of 1/2 vleesvervanger. De peulvruchten mogen zelf gekookt, uit pot/blik of diepvries zijn. Let er bij vleesvervangers op dat het circa 15 gram eiwit per 100 gram bevat.



Voorbeeldproducten

Witte bonen, bruine bonen, zwarte bonen, kidney bonen, sojabonen, limabonen, borlotti bonen, boterbonen, lupine bonen, mungbonen, black eyed beans, adukibonen, kapucijners, kikkererwten, (gele) spliterwten, groene erwten, rode linzen, berglinzen, linzen dupuis, beluga linzen, witte bonen in tomatensaus, zwarte bonen in chilisaus, tofu, tempeh, falafel, kant-en-klare vleesvervangers. Doperwten, tuinbonen en sperziebonen tellen mee als groenten.



Welke voedingsstoffen levert het?

Eiwitten (o.a. goede bron van het essentieel aminozuur lysine), koolhydraten, vezels, ijzer, zink, b-vitamines.



Gezondheidseffecten

Peulvruchten verlagen het slechte cholesterol en zijn laag in vet. Ze hebben daarmee een positief effect op hart- en vaatziekten. Daarnaast leveren peulvruchten eiwitten, vitamines en mineralen die een belangrijke rol spelen in de stofwisseling en groei.



Tip!

Varieer tussen allerlei soorten bonen, linzen, erwten en kant-en-klare alternatieven.

Plantaardige zuivel



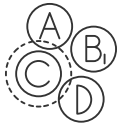
Hoeveel is 1 vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 200 à 250 ml verrijkte plantaardige zuivel (dus mét calcium). De meeste glazen en kommetjes bevatten deze hoeveelheden.



Voorbeeldproducten

Alle verrijkte plantaardige alternatieven op zuivel, waaronder sojamelk, sojayoghurt, amandelmelk, cashewmelk, havermelk en rijstmelk. Plantaardige zuivel met smaakjes (zoals chocolade-havermelk en sojayoghurt met kersen) tellen ook mee, maar hebben niet de voorkeur in verband met het suikergehalte.



Welke voedingsstoffen levert het?

FVerrijkte plantaardige alternatieven op zuivel bevatten eiwitten (uitsluitend alle sojaproducten), calcium, vitamine B2, vitamine B12, vitamine D en vocht.

Gezondheidseffecten

Verrijkte plantaardige zuivel heeft vanwege het calciumgehalte een positief effect op de botdichtheid en voorkomt osteoporose (botontkalking). Daarnaast is calcium ook belangrijk voor het gebit en voor een goede werking van spieren en zenuwen.



Tip!

Plantaardige variaties op zuivel zonder verrijking tellen niet als alternatief voor zuivel maar telt enkel als vocht. Schud je pak plantaardige zuivel ook altijd goed, want het calcium kan aan de onderkant blijven zitten.

NOTEN, ZADEN, PINDA EN AVOCADO



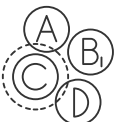
Hoeveel is 1 vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 30 gram noten of zaden, twee porties broodbeleg van pindakaas of notenpasta, of een halve avocado.



Voorbeeldproducten

Walnoten, hazelnoten, amandelen, cashewnoot, pistache, macadamia, paranoot, pecannoot, zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad, hennepzaad, avocado, notenpasta, tahin, 100% pindakaas, guacamole, (zelfgemaakte) pindasaus. Kokosnoten telt niet mee omdat kokosproducten rijk zijn aan verzadigde vetten en weinig nuttige voedingsstoffen leveren.



Welke voedingsstoffen levert het?

Gezonde onverzadigde vetten, omega-3 vetzuren, eiwitten, vezels, vitamine B1, vitamine E, ijzer, koper, fosfor, magnesium en selenium (paranoten).

Gezondheidseffecten

Onverzadigde vetten beschermen tegen bepaalde hart- en vaatziekten. Noten bevatten vetten die je energie geven.



Tip!

Kies bij voorkeur voor ongezouten noten. Geroosterde noten zijn net zo gezond als rauw. Varieer tussen alle soorten noten, zaden en pinda. Eet niet elke dag hetzelfde.

Lijnzaad en chipzaad



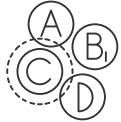
Hoeveel is 1 vakje?

Eén vakje staat gelijk aan één eetlepel (8 gram) gebroken of gemalen lijnzaad of chiazaad, of een 1/2 eetlepel lijnzaadolie.



Voorbeeldproducten

Bruin lijnzaad, blond lijnzaad, lijnzaadolie, chiazaad.



Welke voedingsstoffen levert het?

Vezels, omega-3 vetzuren (ALA), vitamine B1, koper, magnesium en lignanen.



Gezondheidseffecten

De omega-3 vetzuren uit lijnzaad en chiazaad zijn belangrijk voor de ontwikkeling en in stand houding van de hersenen, vooral bij kinderen en ouderen. Lijnzaad helpt daarnaast je bloedsuiker stabiel te houden.



Tip!

Let erop dat de lijnzaad gebroken of gemalen is. Heel lijnzaad kan door je lichaam niet worden opgebroken. Vermaal de zaden niet tot stof, maar breek de zaden grof. Bewaar het lijnzaad na het malen in een afgesloten potje in de koelkast.

Supplementen



Hoeveel is 1 vakje?

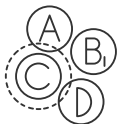
Eén vakje vitamine B12 (cyanocobalamine) staat gelijk aan 100-250 mcg vitamine B12 per dag of twee maal per week 1000 mcg. Eén vakje vitamine D staat gelijk aan 10 mcg vitamine D3 of twee maal per week 50 mcg vitamine D3. Eén vakje jodium staat gelijk aan 150 mcg jodium per dag. Eén vakje omega-3 staat gelijk aan een algenolie capsule.



Voorbeeldproducten

Vitamine B12 is verkrijgbaar bij alle drogisterijen.

Vitamine D van Viridian is een goede keuze en kan je kopen bij de VitaminStore. Jodium kan je het beste kopen in de vorm van kelp van Solgar. Omega-3 uit algenolie kan je online kopen bij Arctic Blue of Testa.



Welke voedingsstoffen levert het?

Afhankelijk van het supplement.



Gezondheidseffecten

Afhankelijk van het supplement.



Tip!

Afhankelijk van jouw huidige bloedwaarde of persoonlijke status kan het nodig zijn om een andere hoeveelheid te nemen.

Vocht



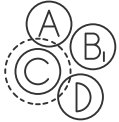
Hoeveel is 1 vakje?

Één vakje staat gelijk aan 200 à 250 ml = een gemiddeld glas of mok.



Voorbeeldproducten

Kraanwater, koolzuurhoudend water, mineraalwater, kruidenthee, thee, filterkoffie, plantaardige zuivel.



Welke voedingsstoffen levert het?

Vocht en antioxidanten (bij thee en koffie).



Gezondheidseffecten

Vocht is belangrijk voor een goede vochtbalans, om goed te kunnen concentreren en het helpt bij de vertering.



Tip!

Drink niet teveel cafeïne houdende dranken (max. 5 glazen) en kies bij voorkeur vooral voor kraanwater.

.