

Vegan weekmenu



nederlandse
vereniging voor
veganisme

	Ontbijt	Lunch	Diner	Snacks
Dag 1	<u>Carrot cake</u> <u>haverhout</u>	Boterham of crackers met beleg naar keuze	<u>Pasta Bolognaise</u> <u>met gedroogde</u> <u>tomaten en linzen</u>	Snackgroente Groene smoothie Fruit
Dag 2	<u>Tofu Scramble</u> <u>met volkoren</u> <u>brood</u>	Avondeten vorige dag	<u>Chili Sin Carne</u>	Groene smoothie Fruit Noten
Dag 3	<u>Sojayoghurt met</u> <u>haverhout, fruit</u> <u>en noten</u>	Boterham of crackers met beleg naar keuze	<u>Nasi met</u> <u>roerbakgroente,</u> <u>tofu en pindausaus</u>	Snackgroente Hummus Banaan Matcha Latte
Dag 4	<u>Tofu Scramble</u> <u>met volkoren</u> <u>brood</u>	Avondeten vorige dag	<u>Chili Sin Carne</u>	Fruit Kurkuma Latte
Dag 5	<u>Sojayoghurt met</u> <u>haverhout, fruit</u> <u>en noten</u>	Boterham of crackers met beleg naar keuze	<u>Boerenkool</u> <u>stamppot met</u> <u>oesterzwammen</u>	Snackgroente Fruit Kurkuma Latte
Dag 6	<u>Bananen</u> <u>pannenkoekjes</u> <u>met fruit</u>	<u>Quinoasalade met</u> <u>spinazie en</u> <u>puntpaprika</u>	<u>Miso soep</u>	<u>Haverhout</u> <u>koekjes</u> Matcha Latte
Dag 7	<u>Bananen</u> <u>pannenkoekjes</u> <u>met fruit</u>	<u>Miso soep</u>	<u>Quinoasalade met</u> <u>spinazie en</u> <u>puntpaprika</u>	<u>Haverhout</u> <u>koekjes</u> Matcha Latte

Tips voor Dag 1



nederlandse
vereniging voor
veganisme

VOEDINGSWAARDEN

Energie: 2114 kcal

Vet: 80,5 (waarvan 20,7g verzadigd) / Eiwit: 75,1g / Koolhydraten: 242,6g / Vezels: 56g

ONTBIJT

Kies voor de carrot cake havermout bij voorkeur voor ongezoete en verrijkte soja- of erwtdrink, in plaats van kokos- of amandeldrink.

Soja- en erwtdrink bevatten namelijk eiwitten, terwijl andere plantaardige alternatieven voor zuivel amper eiwitten leveren. Ga voor ongezoet, want hierdoor krijg je minder suiker binnen. En let erop dat extra vitamine B12, vitamine B2, vitamine D en calcium is toegevoegd.

Gebruik 2 i.p.v. 3 eetlepels kokosrasp om minder verzadigd vet binnen te krijgen.



SNACKS

- 1 schaaltje rauwe groente
- 1 schaaltje gemengd fruit
- 2 paranoten (voor selenium)
- 1 glas groene smoothie

Lees meer over groene smoothies bij de FAQ

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt: Agavesiroop / Havermout / Kaneel
Kokosrasp / Rozijnen / Sinaasappels
Sojadrink / Speculaaskruiden / Walnoten
Wortel

Lunch: Halvarine / Hummus
Volkoren brood of crackers
100% Pindakaas

Diner: Bruine linzen / Edelgistvlokken
Italiaanse kruiden / Knoflook / Olie
Tomatenblokjes / Uien
Volkoren spaghetti / Winterpeen
Zongedroogde tomaten / Zout

DINER

Deze Pasta Bolognese is budget-friendly en staat snel op tafel. De linzen leveren belangrijke eiwitten, mineralen, vitamines en vezels. Maak meteen een extra portie voor de lunch voor morgen. Voeg nog 1 eetlepel edelgistvlokken toe voor extra vitamine B2.



Snacks: Snackgroente naar keuze
Extra fruit naar keuze
Paranoten

Ingrediënten voor groene smoothie:
200ml sojadrink, 2 handjes boerenkool,
1 banaan, 1 dadel, 2 tl gebroken lijnzaad

Tips voor Dag 2

VOEDINGSWAARDEN

Energie: 1998 kcal

Vet: 80,2g (waarvan 14,4g verzadigd) / Eiwit: 84,3g / Koolhydraten: 206,1g / Vezels: 55,9g

ONTBIJT

Vandaag staat een hartige tofu scramble op het menu. Smeer een dun laagje halvarine en een halve avocado op je brood of cracker voor extra calorieën en gezonde vetten.



LUNCH

Vandaag geniet je nog eens lekker van het avondeten van gisteren.

Warm het op in de magnetron of een pannetje.

Tip: maak het af met een eetlepel edelgistvlokken voor een kazige smaak en extra voedingsstoffen.

DINER

Maak je niet druk om het plantaardige gehakt in de Chili Sin Carne. Af en toe een bewerkte vleesvervanger is helemaal niet erg. Als je kijkt naar de rest van het weekmenu is het voor een groot deel onbewerkt. Geniet daarom gerust en met een goed geweten van dit gemak.

Wil je toch liever geen plantaardig gehakt gebruiken? Dan kun je dit gerecht ook koken met extra bonen, zoals zwarte bonen of kidneybonen.

Serveer met 2 opscheplepels zilvervliesrijst per persoon. Voeg nog 1 eetlepel edelgistvlokken toe.



Tip: vergeet niet alvast een extra portie te maken voor het avondeten van dag 4!

SNACKS

1 handje noten

1 stuk fruit

2 paranoten (voor selenium)

1 glas groene smoothie

(de voedingswaardes zijn berekend met dezelfde smoothie ingrediënten als Dag 1)

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt: Avocado / Boerenkool / Halvarine
Kastanjechampignons / Knoflook / Komijn
Kurkuma / Olie / Paprikapoeder / Sojasaus
Tofu / Ui / Uienpoeder / Volkoren brood of
crackers / Zout

Lunch: zie avondeten van vorige dag

Diner: Chilibonen / Chilipeper / Edelgist
vlokken / Knoflook / Komijn / Mais / Olie
Paprikamix / Paprikapoeder / Plantaardig
gehakt / Tomatensaus / Ui / Zilvervliesrijst

Snacks: Handje noten

Fruit

Paranoten

Ingrediënten voor groene smoothie:
zie dag 1
(of kant-en-klare groene smoothie)

Tips voor Dag 3

VOEDINGSWAARDEN

Energie: 2109 kcal

Vet: 92,5g (waarvan 13,2g verzadigd) / Eiwit: 86,9g / Koolhydraten: 205,2g / Vezels: 50,3g

ONTBIJT

Zie het recept meer als een inspiratie en varieer! Kies verschillende soorten vers en gedroogd fruit. Varieer met de noten, voeg zaden toe. You do you! De voedingswaardes zijn berekend met 1 eetlepel hazelnoten en 1 eetlepel pompoenpitten (i.p.v. 2 eetlepels hazelnoten), 6 eetlepels havermout, en dezelfde hoeveelheden gedroogd fruit als in het recept.

DINER

Vandaag staat een snel & simpel nasi gerecht op het menu. De tofu levert belangrijke eiwitten, de pindakaas waardevolle vetten, en de zilvervliesrijst hoogwaardige koolhydraten. Voeg gerust 800 gram groente toe voor 4 personen. Vergeet niet een extra portie te maken voor de lunch morgen.

LUNCH

Voor de berekening van de voedingswaardes zijn we uitgegaan van 2 broodjes met hummus en 1 broodje met ijzerrijke appelstroop. Daarbij een halve avocado voor de broodjes met hummus.

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt: Abrikozen (gedroogd)
Cranberries (gedroogd) / Havermout
Hazelnoten / Pompoenpitten / Rozijnen
Sojayoghurt

Lunch: Appelstroop / Avocado / Hummus
Volkoren brood of crackers
100% Pindakaas

Diner: Gemalen komijn / Gemberpoeder
Ketjap Manis / Kerriepoeder
Knoflookpoeder / Olie / Pindakaas
Roerbakgroente / Sambal Oelek / Tofu
Zilvervliesrijst

SNACKS

1 schaalpje rauwe groente + 2el hummus
Banaan

2 paranoten (voor selenium)

Voor de Matcha Latte:

1 beker (250ml) sojadrink
Matcha poeder

Lees meer over Lattes bij de FAQ



De beker sojadrink voegt extra eiwitten, calcium, vitamine D, vitamine B2 en B12 toe aan je dagelijkse inname. Je kan hem ook puur drinken, of er een andere lekkere Latte van maken.

Snacks: Banaan
Snoepgroente / Hummus
Sojadrink / Matcha poeder (optioneel)
Paranoten

Tips voor Dag 4

VOEDINGSWAARDEN

Energie: 2044 kcal

Vet: 88,2g (waarvan 15,9g verzadigd) / Eiwit: 87,2g / Koolhydraten: 199,1g / vezels: 50,9g

ONTBIJT

Het ontbijt is vandaag hetzelfde als op dag 2: een voedzame en snelle scrambled tofu, met groentes en volkoren brood.

Weet je dat bakkersbrood een belangrijke bron van jodium is voor vegans?



LUNCH

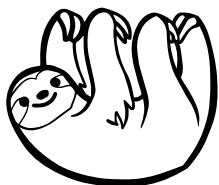
Vandaag geniet je nog eens van het lekkere avondeten van gisteren.

Als je niet in de gelegenheid bent om het op te warmen, kan je natuurlijk ook een andere gezonde lunch maken, zoals een salade.

DINER

Wat een makkelijke dag, ook het avondeten heb je al klaar staan, want op dag 2 heb je al een extra portie Chili Sin Carne gemaakt voor vanavond. Dat is handig! Vergeet de edelgast vlokken niet.

Je kan het opwarmen in een pan of in de magnetron.



Vandaag is je lazy cooking day!
Je lunch heb je gisteren al gemaakt,
en je avondeten heb je al gemaakt op dag 2.
Ideaal voor drukke dagen met weinig tijd om te koken!

SNACKS

2-3 stuks fruit
(voor de berekening van de voedingswaarden: 1 banaan en 2 mandarijnen)
2 paranoten (voor selenium)

Voor de kurkuma latte:
1 beker (250ml) sojadrink
1 tl kurkuma poeder
1tl agavesiroop (optioneel)



INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt: Avocado / Boerenkool / Halvarine
Kastanjechampignons / Knoflook / Komijn
Kurkuma / Olie / Paprikapoeder / Sojasaus
Tofu / Ui / Uienpoeder / Volkoren brood of
crackers / Zout

Lunch: zie avondeten van dag 3

Diner: zie avondeten van dag 2

Snacks: Fruit
Paranoten
Sojadrink / Kurkuma poeder / Agavesiroop

Tips voor Dag 5



nederlandse
vereniging voor
veganisme

VOEDINGSWAARDEN

Energie: 2181 kcal

Vet: 83,6g (waarvan 15,6g verzadigd) / Eiwit: 77,5g / Koolhydraten: 246,5g / vezels: 64,9g



ONTBIJT

Het ontbijt is vandaag hetzelfde als op dag 3: een lekkere soyayoghurt met fruit, noten en zaden. Je kan ook sojakwark gebruiken als afwisseling. Andere plantaardige yoghurts, zoals kokosyoghurt, leveren te weinig eiwitten.

De voedingswaardes zijn berekend met 1 eetlepel walnoten en 1 eetlepel lijnzaad (i.p.v. 2 eetlepels hazelnoten), 6 eetlepels havermout, en dezelfde hoeveelheden gedroogd fruit als in het recept.

SNACKS

1-2 stuks fruit

(voor de berekening van de voedingswaarden: 1 peer)
2 paranoten (voor selenium)

200g groenten (bij de lunch)

Voor de kurkuma latte: zie dag 4

LUNCH

Vandaag eet je weer een broodmaaltijd als lunch. Eet je liever crackers? Eet dan 5 grote volkoren crackers met gezond beleg. Voor de berekening van de voedingswaarden: 3 crackers met hummus, 1 met pindakaas en 1 met appelstroop. Eet ook nog minimaal 200g groenten bij je lunch. Inspiratie voor gezond broodbeleg vind je bij de FAQ!



DINER

Vanavond ga je weer lekker koken en maak je een heerlijke en voedzame boerenkool stamppot met geroosterde oesterzwammen.

De oesterzwammen en witte bonen leveren extra eiwitten in dit gerecht.

De walnoten, zongedroogde tomaat en kappertjes, en eventueel augurk en zilveruitjes, geven extra smaak en textuur.

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt: Abrikozen (gedroogd)
Cranberries (gedroogd) / Havermout
Walnoten / Lijnzaad (gebroken) / Rozijnen
Soyayoghurt

Lunch: Beleg naar keuze
Volkoren brood of crackers

Diner: Aardappelen / Boerenkool /
Chilipoeder / Kappertjes / Ketjap manis
Knoflook / Kookroom / Mosterd
Nootmuskaat / Oesterzwammen
Walnoten / Witte bonen / Zongedroogde
tomaten

Snacks: Fruit, Groente, Paranoten
Sojadrink / Kurkuma poeder / Agavesiroop

Natuurlijk kun je ook een andere Latte maken of de sojadrink puur drinken.

Tips voor Dag 6 + 7

VOEDINGSWAARDEN

Energie: 1948 kcal

Vet: 88,2g (waarvan 11,4g verzadigd) / Eiwit: 75,4g / Koolhydraten: 193,6g / Vezels: 42,4g

ONTBIJT

Het is weekend! Wat is er leuker dan de woning in de ochtend te vullen met de overheerlijke geur van verse pannenkoeken?

Voor extra calorieën en gezonde omega-3 vetten, voeg 1 eetlepel gebroken lijnzaad toe aan het beslag. Serveer met rode bessen en een handje walnoten als toppings.

Tip: bak zaterdag alvast de pannenkoeken voor zondag! Je kan ze dan makkelijk in de magnetron opwarmen. Scheelt weer tijd!

SNACKS

Wij houden van bakken in het weekend, en daarom staan als snacks lekkere en gezonde havermoutkoekjes op de planning. Voor de berekening van de voedingswaarde zijn we uitgegaan van 2 stuks.

2 paranoten (voor selenium)

Voor de Matcha latte: zie dag 3 en de FAQ

LUNCH

Een heerlijke en voedzame quinoa maaltijdsalade staat op de planning als lunch voor dag 6 en als diner voor dag 7. Wij raden aan om de hoeveelheden spinazie en paprika te verdubbelen t.o.v. het recept. De tempeh reepjes zijn belangrijk voor gezonde eiwitten en mineralen. Wij adviseren bovendien om per portie ook nog een opscheplepel kikkererwten toe te voegen, voor extra calorieën, eiwitten, vezels en vitamines en mineralen.

DINER

Een lekkere miso soep staat op je te wachten. Voeg voor extra jodium 1 noriblad toe als je de langzame variant kookt. Gebruik bij voorkeur zilvervliesrijstnoedels. Voeg gerust meer groenten toe dan in het recept. De voedingswaardes per portie zijn berekend met elk 1 opscheplepel Shiitake, Chinese kool, en zilvervliesrijstnoedels, 1/2 opscheplepel winterpeen en 1/2 eetlepel sesamzaad.

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt: Bakpoeder / Banaan / Bessen
Gebroken lijnzaad / Olie / Sojadrink
Volkoren meel / Walnoten

Salade: Courgette / Groentebouillon
Kikkererwten / Olijfolie / Paprika
Pijnboompitten / Quinoa / Spinazie
Tempeh

Soep (langzame variant):
Chinese kool / Groentebouillon / Lente ui
Miso pasta / Sesamzaad / Shiitake / Tofu
Zeewier (nori) / Zilvervliesrijstnoedels
Winterpeen

Snacks: Agavesiroop / Appel
Boekweitmeel / Havermout / Hazelnoten
Kaneel / Margarine / Rozijnen / Zout
Paranoten
Sojadrink / Matcha poeder / Agavesiroop

FAQ en extra uitleg

Hier vind je extra uitleg over veel voorkomende vragen over het weekmenu.

Staat jouw vraag er niet tussen? Mail dan naar voeding@veganisme.org

IK WIL MEER SALADES IK WIL MINDER BROOD

Het weekmenu is opgesteld op basis van een typisch Nederlands eetpatroon: een simpel en snel ontbijtje, een broodjeslunch en een warme maaltijd in de avond.

Wil je vaker salades eten? Dat is een goed idee! Maak dan regelmatig een maaltijdsalade voor de lunch of in de avond.

Let erop dat je naast groenten, ook eiwitbronnen (peulvruchten, linzen, falafel, tofu, etc), goede koolhydraten (zoals quinoa, couscous of volkoren pasta) en gezonde vetten toevoegt (noten, zaden, avocado, olijven).

WELKE OLIE?

Welke olie kan je het beste gebruiken? Koolzaadolie en olijfolie zijn de beste keuze voor warme gerechten. Let erop dat er op staat dat de olie voor warm gebruik geschikt is. Lijnzaadolie, walnootolie, avocado-olie en olijfolie zijn lekkere en gezonde oliën voor koude bereidingen, zoals in salades.



PARANOTEN?

Waarom moet je elke dag paranoten eten?

Met maar 2 paranoten per dag krijg je voldoende selenium binnen.

Je kan er ook voor kiezen om selenium te suppleren.

HOEVEELHEDEN INDEX

1 glas = 150 ml

1 beker = 250 ml

1 handje noten = 25 gram

1 schaaltje = 130 gram

BROODBELEG

Welke broodbeleg kies je? Over het algemeen geldt: des te minder bewerkt, des te beter. En natuurlijk is het ook helemaal prima om af en toe een bewerkte vlees- / of kaasopvolger te eten.

Goede keuzes zijn bijvoorbeeld: hummus (des te meer kikkererwten erin zitten, des te beter), 100% pindakaas of andere noten/zadenspreads.

Je kan ook je eigen broodbeleg maken, zoals deze kikkererwten salade, tofu scramble, auberginesalade, paddenstoelentapenade, of eiersalade.

Besmeer je broodjes of crackers ook altijd met een dun laagje halvarine voor gezonde vetten en vitamine D.

Maak het feestje af met wat extra groente, zoals tomaat, avocado, komkommer, en verse kruiden. Of wat geroosterde paddenstoelen. Je kunt ook nog wat zaden en pitten erover heen strooien, of een beetje tahini, voor extra gezonde vetten en mineralen.

LATTES

Ze komen elke dag terug in het menu: verschillende lattes. Maar waarom?

Ze worden bij voorkeur gemaakt met ongezoete verrijkte soja- of erwtdrink.

Op die manier krijg je makkelijk extra eiwitten, vitamine B2, B12, vitamine D en calcium binnen. Je kan ze ook maken met andere plantaardige drinks, maar dan krijg je veel minder eiwitten binnen.

Uiteraard hoef je er geen fancy latte van te maken, je kan ook een puur glas soja- of erwtdrink drinken. De verschillende variaties zijn ter inspiratie.

Er zijn trouwens nog meer lattes, heb je weleens gehoord van een Chaga Latte of misschien wil je liever een hartverwarmende Chai Latte?

En hoe maak je het?

Verwarm 150 ml plantaardige drink in een pannetje op middelhoog vuur.

Voeg 1 tl kurkuma poeder, Matcha poeder, of pure cacao poeder toe, en roer goed om.

Voor Matcha heb je een Matcha klopper nodig om de Matcha op te kloppen.

Voeg smaakmakers naar keuze toe, zoals agave siroop of kaneel. Let op dat het niet gaat koken.

Hou je niet zo van plantaardige drinks? Je kan ook een extra schaaltje sojayoghurt nemen (ook weer bij voorkeur verrijkt en ongezoet).

GROENE SMOOTHIE

Waarom staan er zoveel groene smoothies op het menu? Groene smoothies staan met name op het menu op dagen dat er niet veel (groene blad)groente in het schema zit. Donkere bladgroenten leveren extra calcium en beta-caroteen, en natuurlijk nog andere belangrijke vitamines en mineralen.

Als veganist is het belangrijk om elke dag groene bladgroenten zoals rucola, veldsla, Romeinse sla, boerenkool, Chinese kool, paksoi, spruitjes of broccoli te eten. Een groene smoothie maakt dat makkelijk!

Wat kan je het beste in je groene smoothie doen?

Start met 200ml vloeistof, zoals sojadrinkelk of water. Voeg 2 handjes donkergroene bladgroenten toe, zoals hierboven genoemd. Voeg 1-2 stuks fruit toe. Je kan ook bevroren fruit gebruiken. Maak het af met wat gezonde vetten, zoals een druppel lijnzaadolie, avocado, pindakaas of zaden, zoals lijnzaad of chiazaad. Voeg ook wat smaakmakers toe, zoals gember, kaneel of dadels.



WELKE SUPPLEMENTEN?

Neem dagelijks een Vitamine B12, vitamine D en Omega-3 algenolie supplement.
Vul indien nodig aan met andere supplementen, zoals jodium, selenium of ijzer.
Lees meer over supplementen en voedingsstoffen op onze website.

HOEVEEL DRINKEN?

Drink dagelijks minimaal 1,6 liter (vrouwen) tot 2 liter (mannen) water. Kies bij voorkeur voor (kraan)water, eventueel aangevuld met één tot enkele koppen ongezoete thee of koffie.

MEER CALORIEËN NODIG?

Heb je meer dan 2000 kcal per dag nodig? Dan zul je meer moeten gaan eten. Eet grotere porties en neem vaker tussendoortjes, en eet calorierijke voeding. Voorbeelden zijn gedroogd fruit (abrikozen, rozijnen, dadels etc.), avocado, olie, olierijke sauzen of smeersels zoals vegan pesto en tapenade, noten, zaden, noten- of zadenpasta, noten- of zadenrepen, hummus en vlees- en zuivelvervangers zoals een alternatief voor Griekse yoghurt en ‘volle’ plantaardige drank. Verwerk meer van deze producten in je maaltijden en tussendoortjes.

SNACKS

In het weekmenu zie je vaak bij de snacks ‘gemengd fruit’, ‘snackgroente’ of een handje noten.

Wat bedoelen we hiermee? Als je dit tegen komt, ben je helemaal vrij om zelf te kiezen welk fruit, groente of welke noten je zou willen snacken. We adviseren om veel af te wisselen (‘eat the rainbow’). Je kan ook kiezen voor fruit en groenten in het seizoen. De keuze is helemaal aan jou.
Kies wat je lekker vindt, of wat voor jou makkelijk is.



Wanneer snacken? Je kan de snacks tussendoor eten, of als toetje, of bij de maaltijden. Dat is helemaal aan jou! De snackgroente kan je bijvoorbeeld mooi combineren met een brood lunch. De smoothie kan je tussen de middag drinken. En het stuk fruit bijvoorbeeld als gezond toetje na het avondeten. Kijk maar wat goed voelt voor jou.

FAQ en extra uitleg

PAST HET SCHEMA BIJ MIJ?

Het menu voldoet aan de behoeftes voor eiwitten, koolhydraten, vetten, mineralen en vitamines voor een gemiddelde gezonde volwassene met een energiebehoefte van ca. 2000 kcal.

Afhankelijk van je geslacht, lengte, activiteit, beroep, leeftijd, of ziektes, heb je meer of minder energie of voedingsstoffen nodig. Pas het schema daarom altijd aan je persoonlijke behoeften en voorkeuren aan. Een plantaardige voedingsdeskundige of diëtist kan een voedingsschema op maat maken.

Neem altijd contact op met een plantaardige diëtist voor een voedingsschema op maat, indien je:

- bijzondere beperkingen hebt, zoals soja-, noten- en/of glutenallergie,
- bijzondere wensen hebt, zoals afvallen of aankomen,
- sporter bent,
- zwanger bent of borstvoeding geeft,
- advies nodig hebt voor een kind of een oudere,
- bepaalde aandoeningen hebt, zoals maag-lever-darmziekten, nierziekten, hoge bloeddruk, diabetes, hart- en vaatziekten, obesitas, e.d.

Het weekmenu is niet geschikt voor zwangeren, kinderen, ouderen en atleten. Kijk hiervoor op de website van de [Schijf for life](#) of contacteer een [plantaardige diëtist](#).

Hieronder zie je de gemiddelde hoeveelheden voedingsstoffen per dag op basis van dit weekmenu.

Uitslag	
2056 kcal	Energie
86 g	Vet
14,7 g	Verzadigd vet
81,3 g	Eiwit
212,8 g	Koolhydraten
52,3 g	Vezels
2110 mg	Natrium
4279 mg	Kalium
1103 mg	Calcium
738 mg	Magnesium
20,2 mg	IJzer
156 µg	Selenium
11,5 mg	Zink
1170 µg	Vitamine A
3,5 µg	Vitamine D
18,1 mg	Vitamine E
1,46 mg	Thiamine
1,69 mg	Riboflavine
1,67 mg	Vitamine B6
483 µg	Foliumzuur
1,33 µg	Vitamine B12
17 mg	Niacine
184 mg	Vitamine C
103 µg	Jodium

CREDITS

Dit weekmenu is met veel zorg samengesteld door Rebecca Fruwert, diëtiste in opleiding. Wij danken de teamleden van de commissie Voeding & Gezondheid voor hun input.

