

VEGAN Weekmenu

	ontbijt	lunch	diner	snacks
dag 1	<u>carrot cake</u> <u>havermout</u>	volkorenbrood of -crackers met beleg naar keuze	<u>pasta bolognese</u> <u>met gedroogde</u> <u>tomaten en linzen</u>	snackgroente groene smoothie fruit
dag 2	<u>tofu scramble</u> met volkorenbrood	avondeten vorige dag	<u>chili sin carne</u>	groene smoothie fruit noten
dag 3	<u>overnight oats met</u> <u>sojayoghurt, fruit</u> <u>en noten</u>	volkorenbrood of -crackers met beleg naar keuze	<u>nasi met</u> <u>roerbakgroente,</u> <u>tofu en pindasaus</u>	snackgroente hummus banaan matcha latte
dag 4	<u>tofu scramble</u> met volkorenbrood	avondeten vorige dag	<u>chili sin carne</u>	fruit kurkuma latte
dag 5	<u>overnight oats met</u> <u>sojayoghurt, fruit</u> <u>en noten</u>	volkorenbrood 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>havermoutkoekjes</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>havermoutkoekjes</u> matcha latte



Tips DAG 1

VOEDINGSWAARDEN

Energie: 2114 kcal

Vet: 80,5g (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 erwten drink, in plaats van kokos- of amandeldrink. Soja- en erwten drink 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.

LUNCH

Kies voor de broodlunch bij voorkeur voor volkorenbrood of -crackers voor extra vezels, mineralen en B-vitamines. Besmeer je boterhammen met een dun laagje halvarine voor gezonde vetten en vitamine D. Voor de berekening van de voedingswaarden zijn we uitgegaan van 2 boterhammen met hummus en 1 met 100% pindakaas.

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

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

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt

- ☐ Agavesiroop
- ☐ Havermout
- ☐ Kaneel
- ☐ Kokosrasp
- ☐ Rozijnen
- ☐ Sinaasappels
- ☐ Sojadrink
- ☐ Speculaaskruiden
- ☐ Walnoten
- ☐ Wortel

Lunch

- ☐ Halvarine
- ☐ Hummus
- ☐ Volkorenbrood of -crackers
- ☐ 100% Pindakaas

Diner

- ☐ Bruine linzen
- ☐ Edelgistvlokken
- ☐ Italiaanse kruiden
- ☐ Knoflook
- ☐ Olie
- ☐ Tomatenblokjes
- ☐ Uien
- ☐ Volkoren spaghetti
- ☐ Winterpeen
- ☐ Zongedroogde tomaten
- ☐ Zout

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

LEES MEER
OVER GROENE SMOOTHIES
BIJ DE FAQ



Tips 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
- ☐ Kastanje-champignons
- ☐ Knoflook
- ☐ Komijn
- ☐ Kurkuma
- ☐ Olie
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Sojasaus
- ☐ Tofu
- ☐ Ui
- ☐ Uienpoeder
- ☐ Volkorenbrood of -crackers
- ☐ Zout

Lunch

- ☐ zie avondeten van vorige dag

Diner

- ☐ Chilibonen
- ☐ Chilipeper
- ☐ Edelgistvlokken
- ☐ 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 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, 6 eetlepels havermout, 2 gedroogde abrikozen, 2 el gedroogde cranberries en 1 el rozijnen.

LUNCH

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

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.

SNACKS

1 schaaltje rauwe groente + 2el hummus

1 Banaan

2 paranoten (voor selenium)

Voor de Matcha Latte:

1 beker (250ml) sojadrink Matcha poeder

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.

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt

- ☐ Abrikozen (gedroogd)
- ☐ Cranberries (gedroogd)
- ☐ Havermout
- ☐ Hazelnoten
- ☐ Pompoenpitten
- ☐ Rozijnen
- ☐ Sojayoghurt

Lunch

- ☐ Appelstroop
- ☐ Avocado
- ☐ Hummus
- ☐ Volkorenbrood of -crackers
- ☐ 100% Pindakaas

Diner

- ☐ Gemalen komijn
- ☐ Gemberpoeder
- ☐ Ketjap Manis
- ☐ Kerriepoeder
- ☐ Knoflookpoeder
- ☐ Olie
- ☐ Pindakaas
- ☐ Roerbakgroente
- ☐ Sambal Oelek
- ☐ Tofu
- ☐ Zilvervliesrijst

Snacks

- ☐ Banaan
- ☐ Snoepgroente
- ☐ Hummus
- ☐ Sojadrink
- ☐ Matcha poeder (optioneel)
- ☐ Paranoten

LEES MEER OVER
LATTES BIJ DE FAQ



Tips

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.

Wist je dat bakkerszout (gejodeerd zout) een belangrijke bron van jodium is voor vegans? Het zit in veel broden, maar is niet verplicht. Even checken dus!

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

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
- ☐ Kastanje-champignons
- ☐ Knoflook
- ☐ Komijn
- ☐ Kurkuma
- ☐ Olie
- ☐ Paprikapoeder
- ☐ Sojasaus
- ☐ Tofu
- ☐ Ui
- ☐ Uienpoeder
- ☐ Volkorenbrood of -crackers
- ☐ Zout

Snacks

- ☐ Fruit
- ☐ Paranoten
- ☐ Sojadrink
- ☐ Kurkuma poeder
- ☐ Agavesiroop

Lunch

- ☐ zie avondeten van dag 3

Diner

- ☐ zie avondeten van dag 2

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!



Tips DAG 5

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 overnight oats met soyayoghurt, fruit, noten en zaden. Je kan ook sojakwark gebruiken als afwisseling. Andere plantaardige yoghurts, zoals kokosyoghurt, leveren te weinig eiwitten.

De voedingswaarden zijn berekend met 1 eetlepel walnoten en 1 eetlepel lijnzaad, 6 eetlepels haver-mout, 2 gedroogde abrikozen, 2 el gedroogde cran-berries en 1 el rozijnen.

LUNCH

Vandaag eet je weer een broodmaaltijd als lunch. Eet je liever crackers? Eet dan 5 grote volkorencrackers met gezond beleg. Voor de berekening van de voedingswaarden: 3 crackers met hummus, 1 met pinda-kaas 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.

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

NATUURLIJK KUN JE
OOK EEN ANDERE LATTE
MAKEN OF DE SOJADRIJK
PUUR DRINKEN.

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt

- ☐ Abrikozen (gedroogd)
- ☐ Cranberries (gedroogd)
- ☐ Havermout
- ☐ Walnoten
- ☐ Lijnzaad (gebroken)
- ☐ Rozijnen
- ☐ Soyayoghurt

Snacks

- ☐ Fruit
- ☐ Groente
- ☐ Paranoten
- ☐ Sojadrink
- ☐ Kurkuma poeder
- ☐ Agavesiroop

Lunch

- ☐ Beleg naar keuze
- ☐ Volkorenbrood of -crackers

Diner

- ☐ Aardappelen
- ☐ Boerenkool
- ☐ Chilipoeder
- ☐ Kappertjes
- ☐ Ketjap manis
- ☐ Knoflook
- ☐ Kookroom
- ☐ Mosterd
- ☐ Nootmuskaat
- ☐ Oesterzwammen
- ☐ Walnoten
- ☐ Witte bonen
- ☐ Zongedroogde tomaten



Tips 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.

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 zilervliesrijstnoedels. Voeg gerust meer groenten toe dan in het recept. De voedingswaardes per portie zijn berekend met elk 1 opscheplepel Shiitake, Chinese kool, en zilervliesrijstnoedels, ½ opscheplepel winterpeen en ½ eetlepel sesamzaad.

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

INGREDIËNTENLIJST

Ontbijt

- ☐ Bakpoeder
- ☐ Banaan
- ☐ Bessen
- ☐ Gebroken lijnzaad
- ☐ Olie
- ☐ Sojadrink
- ☐ Volkorenmeel
- ☐ 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

**TIP: BAK ZATERDAG
ALVAST DE PANNEN-
KOEKEN VOOR ZONDAG!
JE KAN ZE DAN MAKKELIJK IN
DE MAGNETRON OPWARMEN.
SCHEELT WEER TIJD!**

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, volkorencouscous of -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.

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.

HOEVEELHEDEN INDEX

1 glas = 150ml

1 beker = 250ml

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 [kikkererwtensalade](#), [tofu scramble](#), [aubergine-salade](#), [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.

FAQ en extra uitleg



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 sojadrink 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.

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.

LATTES

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

Ze worden bij voorkeur gemaakt met ongezoete verrijkte soja- of erwtendrink. 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 hoeft je er geen fancy latte van te maken, je kan ook een puur glas soja- of erwtendrink 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 agavesiroop of kaneel. Let op dat het niet gaat koken.

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

FAQ en extra uitleg

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 tegenkomt, 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 broodlunch. 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.

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](#).

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-, darm- en leverziekten, 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.

