

Gezond eten

Wil je vegetarisch eten, maar heb je geen idee hoe je moet beginnen? Of ben je bang voor de lege plek op je bord? We helpen je graag op weg met dit voorbeeld weekmenu. Dit menu richt zich vooral op de avondmaaltijd en dan met name de eiwitbron (hetgeen het vlees "vervangt"), maar we geven ook tips voor de andere maaltijden.

Avondmaaltijd

	Eiwitcompon ent	Hoeveelheid	Voorbeeld recepten
Dag 1	Ei	2 stuks	Spaanse aardappelomelet Meer eierrecepten
Dag 2	Kaas	70 gram	Gegratineerde volkorenmacaroni met peer Meer kaasrecepten
Dag 3	Peulvruchten	75 gram	Falafel met pitabroodjes Meer peulvruchtenrecepten
Dag 4	Tofu	Ca. 100 gram	Oosterse stampot met gemarineerde tahoe Meer tofurecepten
Dag 5	Noten	40 gram	Notenrijst met tomatensalsa Meer notenrecepten
Dag 6	Kant-en-kla ar vleesvervang er	Ca. 100 gram	Maïsbol gevuld met spekreepjes Meer vleesvervangerrecepten
Dag 7	Tempeh	Ca. 100 gram	Gemarineerde tempeh met rijst en groenten

Dit klinkt erg statisch en misschien zelf saai, maar je kan eindeloos variëren met de producten in de genoemde categorieën. Wist je bijvoorbeeld dat er alleen al honderden soorten peulvruchten zijn? Schuiven kan natuurlijk ook altijd, maar let daarbij wel op. Elke dag kaas bij de warme maaltijd zorgt ervoor dat je te veel verzadigd vet eet, terwijl te veel ei slecht is voor je cholesterol. Hoe we bij dit advies komen? Dat lees je bij de [achtergrondinformatie](#).

Andere maaltijden

Natuurlijk eet je meer dan alleen de avondmaaltijd. Daar is variatie ook van groot belang, maar we adviseren voor genoeg ijzer en B12 om ook nog het volgende te eten:

- **Eet buiten de 2 eieren in de warme maaltijd ook nog 2 eieren bijvoorbeeld bij het ontbijt of de lunch.**
- Neem elke dag een boterham met kaas (voor de B12) en eet daarnaast 4 boterhammen met ijzerrijk beleg bijvoorbeeld appelstroop, notenpasta of tahin.
- Gebruik de aanbevolen hoeveelheid van 450 ml zuivel. Dat kan (karne)melk zijn, maar ook zuiveltoetjes en yoghurt in de muesli bij het ontbijt. Eventueel kun je ook een deel van de zuivel vervangen door met B12 verrijkte sojaproducten.
- Eet of drink bij elke maaltijd ook iets wat vitamine C bevat, bijvoorbeeld vruchten(sap) of groente. Dit zorgt ervoor dat je ijzer beter opneemt.

Meer info: <http://www.vegetariers.nl>