

VOEDINGSSCHEMA

PLANTAARDIG

Ontbijt:

Optie 1: 250 gram plantaardige kwark, 100 gram rood fruit en 60 gram havermout/muesli/ontbijtgranen (zonder toegevoegde suiker)

Optie 2: 3 a 4 volkoren crackers of boterhammen (volkoren/spelt) met beleg: pindakaas (100%), appelstroop (100%) of hummus

Optie 3 (shake/smoothie): 40 gram vegan whey, 60 gram havermout en 70 gram gemend diepvries of vers fruit

Tussendoortje:

Optie 1: 2/3 Volkoren crackers met beleg: Pindakaas (100%), appelstroop (100%), aardbeien of hummus

Optie 2: 1 Groene appel en 50 gram noten (ongebrand en ongezouten)

Optie 3: 250 ml plantaardige yoghurt met 1 stuk fruit

Lunch:

Optie 1: 300 gram plantaardige yoghurt met fruit en noten (ongebrande en ongezouten)

Optie 2: 1 Volkoren wrap met zelfgemaakte hummus, komkommer, avocado, mais en een handje bladspinazie

Optie 3: 2/3 sneetjes brood(volkoren/spelt) met beleg: Pindakaas (100%), appelstroop (100%), hummus, notenpasta, amandelpasta en schijfjes banaan

Optie 4: 50 gram ongekookt quinoa, 1 koolrabi, 200 gram gemengde sla, 15 gram cashewnoten, 1 eetlepel olijfolie, 1 eetlepel citroensap, 1 tl agave siroop en mosterd en 1 of 2 eetlepel granaatappelpitjes

Tussendoor:

Optie 1: 200 ml plantaardige yoghurt met 1 stuk fruit en noten (ongebrand en ongezouten)

Optie 2: 3 spelt/mais wafels met beleg zoals hummus en kiemkruiden

Optie 3: 100 gram rauwkorst en rode uit

Optie 4: Bananenbrood of kokos dadel ballen (zelf maken)

Avondeten:

Kies 1 of meerdere opties uit elke productgroep:

- Granen en aardappelen: (zoete) aardappel/bruine rijst, bulgur/couscous/quinoa
- Peulvruchten en vleesvervangers: (zwarte) bonen/linzen/(kikker) erwten/tofu/tempeh/vegan burger
- Groene bladgroenten: broccoli/boerenkool/spinazie/cavalo nero/rucola
- Overige groentes: champions/courgette/aubergine/(rode) ui
- Kruiden: chilli/kurkuma/curry/oregano/peterselie

Avondsnack:

Opties:

- 250 gram plantaardige yoghurt/kwark met 100 gram rood fruit
- 2/3 rijstwafels met beleg
- Handje walnoten (35 gram)

GOEDE VOEDINGSTOFFEN

Koolhydraten • Rijstproducten zoals zilvervliesrijst en volkorenrijst • Volkorenpasta • Zoete aardappel • Tarwe producten zoals volkorenbrood, pasta, crackers of spelt • Bonen, erwten en linzen • Boekweitproducten • Haverproducten zoals havermout, Haver crackers en havervlokken • Maisproducten Koolhydraten voorzien het lichaam van energie.	Eiwitten: • Tofu • Soja • Plantaardige whey • Plantaardige zuivel • Peulvruchten zoals bonen, linzen en erwten • Noten en zaden Eiwitten zijn bouwstoffen
Vezels • Groenten • Fruit • Peulvruchten • Volkorenproducten • Quinoa • Noten Voedingsvezels zijn belangrijke stoffen voor een gezonde spijsvertering. Ze dragen bij aan een verzadigd gevoel na het eten.	Vetten • Olijven • Pindakaas (puur) • Oliën zoals kokosolie en visolie • Noten en zaden Let op: goede vetten heb je nodig maar zijn wel calorierijk!
DENK OOK AAN JE VITAMINES! DOWNLOAD DE FOOD VIRTUA GYM APP OM JE VOEDING BIJ TE HOUDEN TIJDENS DE VITALCHALLENGE	Peulvruchten • Erwten • Sojabonen • Zwarte bonen • Linzen • Kikkererwten