

## TO-EAT

Ontbijt = volkoren graanproduct + 1 stuk vers fruit + 1 zuivelproduct (of calciumverrijkt sojaproduct)

Lunch en diner = ½ groenten + ¼ volkoren graanproducten + ¼ (bij voorkeur plantaardige) eiwitten

### • **Eiwitten**

Dierlijke eiwitten bevatten, in tegenstelling tot hun plantaardige tegenhangers, hoge concentraties aan zwavelhoudende aminozuren die het immuunsysteem verzwakken en de botdichtheid aantasten. Daarom: kies niet enkel voor dierlijke eiwitbronnen zoals zuivelproducten en eieren, maar wissel af met plantaardige eiwitleveranciers zoals tofoe, tempeh en peulvruchten.

To-eat: *melkproducten, eieren, peulvruchten (linzen, kikkererwten, limabonen, mungobonen, kidneybonen, ...), tofoe, tempeh, seitan, mycoproteïne (quorn), noten en quinoa.*

Slim combineren: tofoe, tempé en mycoproteïne bevatten alle essentiële aminozuren en zijn derhalve volwaardige eiwitbronnen. Seitan en peulvruchten zijn dat niet. Daarom combineer je ze best met noten(pasta), zaden, pitten, volkoren graanproducten, quinoa, aardappelen, avocado's of donkere bladgroenten. Dat combineren hoeft, in tegenstelling tot wat vroeger wel eens werd beweerd, niet binnen eenzelfde maaltijd: ons lichaam blijft perfect in staat om van de verschillende aminozuren die we doorheen de dag oppeuzelen een volwaardige eiwitpuzzel te maken.

### • **IJzer**

Vegetariërs hebben een hogere ijzerbehoefte dan niet-vegetariërs. Reden? IJzer uit plantaardige bronnen (non-haem ijzer) wordt moeilijker door het lichaam opgenomen dan ijzer uit vlees (haemijzer). Zet daarom voldoende betrouwbare ijzerbronnen op het menu.

To-eat: *volle (ontbijt)granen, sojaproducten, vijgen, dadels, peer, banaan, pruimen, vijgen, gedroogd fruit (rozijnen, abrikozen, dadels...), bonen, noten, eieren, zaden, zeewier en groene bladgroenten zoals peterselie, waterkers, boerenkool en broccoli.*

Slim combineren: melk, koffie en thee remmen de opname van plantaardig ijzer af (heel erg veel zelfs: één kopje thee halveert je ijzeropname!). Vitamine C-rijke producten bevorderen de opname. Combineer ijzerrijke voeding daarom bij voorkeur met een glas vers sinaasappelsap (of andere vitamine C-rijke producten).

### • **Calcium**

Een voor de hand liggende bron is zuivel, maar ook hier is variatie belangrijk, wil je een overconsumptie van dierlijke eiwitten vermijden.

To-eat: *melk(producten), verrijkte sojamelk, tofoe, volle granen, ongeraffineerde graanproducten, vijgen, dadels, amandel- of sesampasta (tahin), raapjes en donkere bladgroenten zoals (boeren)kool en broccoli*

### • **Vitamine B12**

Bijzondere aandacht verdient vitamine B12, die van nature uitsluitend in dierlijke producten te vinden is. Een tekort kan ernstige en permanente schade aan het zenuwstelsel veroorzaken! Hanteer daarom volgende vuistregel: drie consumpties daags, **mét tussendoor**. Bijvoorbeeld: 1x een glas verrijkte sojamelk + een eitje + een sojayoghurt verrijkt met vitamine B12. Een verspreide consumptie zorgt immers voor een betere opname.

To-eat: *melk(producten), eieren en met vitamine B12 verrijkte voedingsmiddelen zoals bepaalde sojadranks, ontbijtgranen en vleesvervangers.*

### • **Zink**

Tekorten kunnen leiden tot leerproblemen, een slecht werkend visueel geheugen en gedragsstoornissen. Haal je ze niet uit vlees of vis, dan moet je ze dus absoluut elders zien te halen!

To-eat: *peulvruchten, zemelen, havervlokken, tarwekiemen, (geplette) zaden, noten(pasta), erwten, volle granen en tofoe.*

### • **Omega 3-vetzuren**

Belangrijk voor de hersenontwikkeling, zeker bij jonge kinderen! Omdat de belangrijkste bron van omega 3-vetzuren – met name vette vis – voor vegetariërs geen optie is, is het belangrijk om andere betrouwbare omega 3-bronnen in jouw menu te integreren. Probeer daarom dagelijks ongeveer 1 el plantaardige olie te gebruiken, waarbij je best wekelijks varieert tussen omega-3-rijke oliën zoals notenolie, koolzaadolie en tarwekiemolie. Probeer ook dagelijks 1 hand (= ca. 20 gram) noten te eten en af en toe zeewier aan je voeding toe te voegen. Ter info: algen bevatten ongeveer 88 mg omega-3-vetzuren per 100 gram, wilde zalm slechts 2 gram.

To-eat: *noten(olie), koolzaadolie, tarwekiemolie, zaden, pitten, algen (chlorella of spirulina) of andere zeewieren).*