

Zo eet je gezond vegetarisch

Vlees weglaten maakt je eten niet vanzelf gezonder. Het gaat vooral om wat je ervoor in de plaats kiest.



1. Vervang vlees en vis goed

Kies goede vervangers

Vervang vlees en vis door peulvruchten, tofu, tempé, ei of noten.

Wissel je eiwitbronnen af

Door af te wisselen krijg je verschillende voedingsstoffen binnen.



2. Maak het jezelf makkelijk

Begin stap voor stap

Start met een paar vegetarische dagen per week.

Pas bekende gerechten aan

Maak chili met bonen, lasagne met linzen of curry met kikkererwten.



3. Zorg voor voldoende eiwit

Eet verschillende eiwitbronnen

Wissel af tussen peulvruchten, tofu, tempé, ei, zuivel en noten.

Verdeel het over de dag

Je hoeft niet alles in één maaltijd te combineren.

Eet je volledig plantaardig?

Dan heb je ongeveer 30% meer eiwit nodig.



4. Let op deze voedingsstoffen

IJzer

Combineer plantaardig ijzer met vitamine C, bijvoorbeeld paprika of fruit. Koffie en thee remmen de opname.

Omega 3

Haal omega 3 uit walnoten, lijnzaad en koolzaadolie.

Vitamine B12

Eet je volledig plantaardig? Neem dan elke dag een B12-supplement.

Calcium

Eet of drink je weinig zuivel? Kies alternatieven met toegevoegd calcium.

ONTHOUD DIT

Het gaat niet alleen om wat je weglaat, maar vooral om wat je ervoor in de plaats eet.

Twijfel je of je genoeg binnenkrijgt? Een diëtist kan met je meekijken.