Follow-up document
Food Advice

Onlangs heb je een voedingsadvies gehad met onze voedingscoach Yvonne. We hopen dat jouw vragen tijdens dit advies zijn beantwoord en je meer inzicht hebt gekregen in het thema voeding. Om je nog wat verder op weg te helpen, vind je in dit document nog een aantal handige tips, lekkere recepten, handige informatie en een voorbeeldmenu. Heb je na het lezen van dit document nog vragen, dan kun je altijd contact op nemen via sscfoodcoach@tue.nl.

What's next?

Ben je aardig op weg met je voeding, maar kun je nog wel wat hulp gebruiken of vind je het interessant om meer te weten te komen over een bepaald onderwerp? Dan zijn de volgende adviezen of workshops iets voor jou!

→ Vervolgadvies
Zijn jouw vragen toch nog niet helemaal beantwoord of wil je graag nog een keer een check-up? Plan dan nogmaals een voedingsadvies van 15 minuten in met onze voedingscoach Yvonne via onze website.

→ Fitnessadvies
Heb je vragen over sport en bewegen? Plan dan een gratis Fitness Advies met één van onze fitnessinstructeurs. Tijdens het Fitness Advies kan één van onze Fitnessinstructeurs een persoonlijk schema voor je maken, je helpen met oefeningen, een Tanita Fit Check uitvoeren en sport gerelateerde vragen beantwoorden.

→ Workshops
Gedurende het jaar biedt het SSC voedingsworkshops aan met verschillende thema's, zoals: vegetarisch eten, etiketten lezen of het maken van je eigen voedingsschema. De workshops vinden meestal plaats in de Open week of tijdens de Vitaliteitsweek. Voor meer informatie kun je contact opnemen met sscfoodcoach@tue.nl.

→ Personal Training
Wil je graag meer één-op-één begeleiding in voeding en sport, dan is een personal trainer iets voor jou. Tijdens deze Personal Training sessies zal een van onze gekwalificeerde instructeurs je begeleiden met een veilig en effectief fitnessprogramma.

→ Cursussen
Gedurende het jaar biedt het SSC verschillende cursussen aan met verschillende thema's, zoals: Leefstijlcursus, Back on Track of KANS/RSI instructie. Voor meer informatie kun je contact opnemen met ssc.courses@tue.nl.

Click here to register for one of the advices or scan the code →

Informatieve websites, apps en social media

Handige websites

Voedingscentrum — www.voedingscentrum.nl

gezondheidsplein — www.gezondheidsplein.nl

Handige voedingsapps

- Virtuagym
- DailyDozen
- Lifesum
- MyFitnessPal
- SamenGezond
- Eetmeter
- Fatsecret
- Kies ik Gezond
- Food

Leuke Instagram pagina's

ChicksLoveFood

Nutryvon

Voedingsweetjes

Foods and Friends

Tips om gezond af te vallen

Afvallen is in theorie simpel: door minder energie binnen te krijgen dan je verbruikt, neemt je gewicht langzaam af. Zie hieronder een aantal tips om gewicht te verliezen en je doel te bereiken.

De basis: een duidelijk en haalbaar doel

Het belangrijkste is dat jouw voedingsdoel haalbaar is. Als je iets wilt veranderen, een doel voor ogen hebt, is het belangrijk dat je een plan opstelt met daarin duidelijke doelen die je wilt bereiken en vooral hoe je die wilt gaan bereiken. Welk pad ga jij bewandelen? Is jouw doel haalbaar en realistisch? 'Ik wil afvallen' is niet concreet genoeg, bepaal hoeveel je precies wilt afvallen en in hoeveel tijd. Wees je daarbij bewust waarom je anders gaat eten, probeer geen voedingsproducten te mijden en begin met kleine aanpassingen.

Tips voor een gezond voedingspatroon en levensstijl

→ Neem de tijd om te veranderen
Maak geen grote veranderingen als jij je eetpatroon wilt veranderen, dan hou je het namelijk niet vol. Het duurt minimaal 6 maanden om gewoontes te veranderen, neem dus ook de tijd om jouw eetgewoontes aan te passen. Stel korte termijndoelen en/of een stappenplan op die jou helpen jouw einddoel te behalen. Voorbeelden zijn 'alleen in het weekend alcohol nuttigen' of 'Groenten toevoegen aan je snackmoment'.

→ Meer beweging!
Bewegen is een belangrijk onderdeel van afvallen. Onderzoek laat steeds vaker zien dat de hele dag door licht intensief bewegen gezond is. Dus pak niet altijd de telefoon, maar loop eens langs bij je collega, of neem de trap in plaats van de lift. Wil je beginnen met sporten? Bouw het vooral rustig op.

→ Zorg voor een gevarieerd eetpatroon & plan je eetmomenten
Door regelmatig te variëren in voedingsproducten zorg je ervoor dat je lichaam alle benodigde voedingstoffen binnenkrijgt. Daarnaast is het zinvol om je eetmomenten te plannen zodat jouw lichaam leert wanneer het tijd is om te eten en dus een hongersignaal afgeeft.

→ Boodschappen doen / etiketten lezen
Het is algemeen bekend dat boodschappen doen met een lege maag niet handig is. Maak een lijstje als je naar de winkel gaat en kijk altijd in de voedingswaardetabel en ingrediëntenlijst om te weten wat er precies in het product zit. Wil je producten vergelijken? Vergelijk ze dan per 100 gram en niet per portie. Let vooral op de suikers, verzadigde vetten, vezels en calorieën.

→ Pas op voor verleidingen
Eet iets voedzaams voordat je naar een feestje gaat en neem een boterham mee of een stuk fruit als je op pad gaat. Op deze manier ben je minder vatbaar voor de vele verleidingen die je onderweg tegenkomt.

→ Drink genoeg water!
Het drinken van water en thee geeft een vol gevoel en helpt daarom om minder te eten. Gemiddeld heeft je lichaam zo'n 1,5 tot 2 liter vocht per dag nodig. Vermijd zoveel mogelijk suikerrijke dranken, zoals frisdrank of vruchtensap.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid

Hoeveel van deze voedingstoffen heb je nu op een dag nodig? Van je dagelijkse totale caloriebehoefte wordt er aanbevolen dat:

- 10% - 25% uit eiwitten bestaat
- 20% - 40% uit vetten
- 40% - 70% uit koolhydraten

Daarnaast is het van belang en moet je zeker niet vergeten dat het lichaam het volgende nodig heeft:

- Water (2 -2,5 liter)
- Vezels (30-40 gram)
- Max. 10% verzadigde vetten

→ Eet met aandacht

Eet niet te snel, je mist dan het signaal dat je vol zit. Eten met aandacht zorgt dat je minder eet. Eten voor de tv is dus geen goed idee. De afleiding zorgt ervoor dat je niet weet of je al genoeg op hebt. Kleine hapjes nemen en goed kauwen helpt om rustiger en minder te eten.

→ Gebruik een klein bord

Op een klein bord lijkt dezelfde portie groter dan op een groot bord. Je hersenen denken dat je meer hebt gegeten. Uit onderzoek blijkt zelfs dat je met kleinere borden en kleiner bestek minder eet. Dat is het proberen waard, toch? Ook helpt het als je maar een keer opschept, hierdoor zal je minder snel te veel eten.

→ Eet minimaal 250 gram groenten per dag en 2 stuks fruit

Verhoog de inname van groenten en eet 2 stuks fruit op een dag. Verdeel de groenten en fruit over verschillende eetmomenten tijdens je dag om aan de juiste hoeveelheid te komen. Bijvoorbeeld een wortel en een halve paprika als tussendoortje of schijfjes tomaat en/of komkommer op je boterham met kaas.

→ Eet veel vezelrijke producten zoals, groente, fruit en volkoren producten

Vezelrijk eten zorgt ervoor dat je minder snel weer trek krijgt. Vezelarm, zoet eten heeft het tegenovergestelde effect. Daarnaast hebben vezels een positief effect op onze spijsvertering. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is 30 gram voor vrouwen en 40 gram voor mannen.

→ Voeding tracken via een app

Pas als je weet wat je eet, kun je kiezen het te veranderen. Afvallen begint dus bij bewustwording. Houd twee dagen bij wat je eet in een voedingsdagboek, bijvoorbeeld “Mijn Eetmeter”. Zo krijg je beter inzicht in wat je eet en drinkt. Er zijn verschillende apps die je daarbij kunnen helpen. Waak er echter voor dat je obsessief calorieën gaat tellen. Obsessief gaan bijhouden resulteert in negatieve mindset en het kost vooral veel tijd tegenover wat het je oplevert.

→ Kijk uit met het mijden van voedingsmiddelen & diëten

Een streng dieet waarbij je bijvoorbeeld suiker of koolhydraten mijd, is moeilijk vol te houden (in ieder geval niet je hele leven). De verloren kilo’s komen er vaak na afloop in korte tijd weer aan, omdat men vaak niet op een gebalanceerde manier teruggaat naar het oude eetpatroon: het bekende jojo-effect. Naast het risico dat je tijdens het strenge diëten wellicht een tekort krijgt aan allerlei voedingsstoffen, is het vooral niet noodzakelijk om deze voedingstoffen te mijden. Probeer in plaats van een dieet te volgen, met kleine veranderingen je eetpatroon aan te passen.

BACK-UP PLAN

Vaak blijkt het nog best lastig om te beginnen met het toepassen van veranderingen, laat staan het volhouden hiervan. Daarom is het goed om voor jezelf een back-up plan te maken. Wat doe je als je toch in de verleiding komt om te snacken in de avond? Hoe kan je voorkomen dat je toch weer twee keer opschept tijdens het diner? Hoe kun je die lekker bitterballen en nootjes op een verjaardag weerstaan?

Om deze bovenstaande gebeurtenissen te voorkomen kan je de 'als-dan-methode' gebruiken. Dit is een goed hulpmiddel om vooraf afspraken met jezelf te maken wat je gaat doen als iets je in de verleiding brengt wat je doel kan tegenwerken. Maak afspraken met jezelf en schrijf deze ergens op.

Bijvoorbeeld: 'Als ik merk dat ik mij verveel en alleen maar aan die zak chips kan denken in de kast, dan ga ik wandelen en een koffietje halen, een stukje fietsen, puzzelen, etc.'

Eetwissels

Eetwissels, oftewel aanpassingen maken in je voedingsschema. Als je na het bijhouden van je voeding in een app erachter komt dat je bijvoorbeeld te veel verzadigde vetten eet op een dag, is het noodzaak dat je aanpassingen maakt in je eetpatroon. Dit kun je bijvoorbeeld doen door voedingsproducten weg te laten of door voedingsproducten te vervangen voor andere producten. Producten die bijvoorbeeld minder verzadigde vetten bevatten. Een voorbeeld is een broodje kaas vervangen door een broodje humus.

Ga eens kritisch kijken naar de voedingsstoffen en hoeveelheden die jij op een dag binnen krijgt. Waar zit je goed en waar zijn nog aanpassingen nodig. Probeer eens op zoek te gaan naar andere producten, producten met minder calorieën, minder verzadigde vetten of juist meer eiwitten. Kom je hier zelf niet helemaal uit, mag je altijd contact opnemen met de SSC Voedingscoach via een Voedingsadvies.

Tips om aan te komen in gewicht

Wanneer heb je ondergewicht?

Een beetje dunner zijn dan gemiddeld is op zich niet erg. Zolang je gezond bent en genoeg (en gezond) eet, is er geen probleem. Van ondergewicht is sprake als je minder weegt dan goed is voor je gezondheid. Over het algemeen geldt dat je ondergewicht hebt wanneer je Body Mass Index (BMI) lager is dan 18,5.

Het is niet zo gemakkelijk om voldoende te gaan eten als je moet aankomen. De tips op deze pagina helpen bij het aankomen, maar vraag ook hulp. Maak samen met je arts of een diëtist een behandelplan.

Tips om aan te komen op een gezonde manier

Ondergewicht betekent dat je caloriebalans voor een lange tijd uit balans is. Je verbruikt meer energie dan je binnenkrijgt met als gevolg dat je gewicht verliest. Om aan te komen, wil je een tegenovergestelde situatie creëren. Het kan dan verleidelijk zijn om je te storten op saucijzenbroodjes, Snickers, een hele zak chips en een pizza. Maar ook voor iemand met ondergewicht, is deze voeding ongezond. Wat moet je dan doen?

→ Plan minimaal 3 tot 6 eetmomenten op een dag
Soms is het lastig om meer te eten dan je al doet tijdens je hoofdmaaltijden (ontbijt, lunch & diner). Probeer daarom extra eetmomenten, ook wel tussendoortjes genoemd, in te plannen.

→ Boodschappen doen / etiketten lezen
Maak een lijstje met 'basis-boodschappen' als je naar de winkel gaat en zorg dat er altijd iets te eten in huis is, ook voor tussendoor. Kijk op de voedingswaardetabel en ingrediëntenlijst om te weten wat er precies in het voedingsproduct zit en hoeveel. Kies bijvoorbeeld producten met meer calorieën of producten met meer vezels. Op deze manier is het makkelijker om meer calorieën binnen te krijgen zonder meer te moeten eten. Vergelijk producten altijd per 100 gram en niet per portie!

→ Meer beweging!
Beweging is belangrijk! Een wandeling in de frisse lucht of een paar rek- en strekoefeningen zorgen voor een fitter gevoel. Ook helpt beweging om spieren zo sterk mogelijk te houden. Dus pak de fiets naar je bestemming, wandel iedere avond een rondje in de buurt en neem de trap in plaats van de lift. Wil je beginnen met sporten? Bouw het vooral rustig op.

→ Extra 'vet' op een gezonde manier
Gebruik vloeibare bak- en braadproducten of olie voor het bereiden van de maaltijd en gebruik boter op je brood. Als je gewicht aan wilt komen kun je de vettere varianten van vlees, zuivelproducten en kaas nuttigen. Noten, avocado en vette vis zijn ook geschikt.

→ Eet producten met eiwit
Om spieren (weer) op te bouwen heeft je lichaam voldoende eiwit nodig. Eiwit haal je vooral uit vlees, kip, vleesvervangers, vis, ei, melk(producten), sojaproducten, peulvruchten en noten.

→ Verminderde eetlust?
Zoete en zure producten stimuleren vaak de eetlust, zoals een glas vruchtensap of een paar stukjes fruit. Ook een kopje bouillon doet soms wonderen.

Wat zijn de gevolgen van ondergewicht?

Ook ondergewicht is ongezond en kan gezondheidsproblemen met zich meebrengen. Zo is er een grotere kans op een tekort aan voedingsstoffen en verminderde afweer. Wanneer het lichaam ernstig energie tekortkomt, worden allerlei belangrijke functies op een laag pitje gezet. De menstruatie stopt, de spijsvertering werkt niet meer goed, je bent sneller vermoeid en handen en voeten kunnen niet meer goed warm blijven. Ook neemt je conditie, zowel lichamelijk als geestelijk af. Nadenken gaat minder goed, en het kan mogelijk zelfs leiden tot depressie.

Supplementen

Wanneer je weinig eet, is de kans groot dat je een tekort aan voedingsstoffen oploopt. Er is simpelweg niet genoeg voeding om het allemaal binnen te krijgen. In overleg met je huisarts kan het verstandig zijn supplementen te nemen voor bepaalde vitamines en mineralen.

Hoe krijg je extra's binnen?

Tussendoortjes hoeven niet alleen maar ongezond of vetrijk te zijn. Zie hieronder een aantal gezonde opties:

- Beschuit met banaan
- Knäckebröd met tonijnsalade
- Cracker met vleeswaren
- Een volkoren tosti met kaas, ham en plakjes ananas of appel
- Mueslibol met margarine
- Een volle glas melk, karnemelk, yoghurtdrank
- Kommetje yoghurt/kwark met vruchten

5 min. Knäckebröd met pindakaas

Product	Hoeveelheid	Kcal
Volkoren knäckebröd	3 stuks	135 kcal
Pindakaas	20 gram	131 kcal
Banaan	½ stuks	62 kcal

5 min. Yoghurt variatie

Product	Hoeveelheid	Kcal
Volle yoghurt	550 ml	165 kcal
Pecannoten	20 gram	146 kcal
Mango	50 gram	33 kcal

Lukt het niet op eigen kracht om op gewicht te komen? Schakel dan een diëtist in. Bij de Nederlandse Vereniging van Diëtisten of de Diëtisten Coöperatie Nederland vind je een diëtist bij jou in de buurt.

Sport & Voeding

Waarom is voeding essentieel naast het sporten?

Voeding is de brandstof voor je lichaam en je prestaties. Als je beter, sterker en sneller wilt worden en goed wilt herstellen dan moet je investeren in jezelf en in de juiste voeding. Verkeerde voeding heeft een negatieve invloed en kan onder andere zorgen voor verzuring, spierkrampen en een verminderde spiergroei.

Als je meer gaat sporten is het belangrijk dat je gaat kijken naar de verdeling van de voedingsstoffen in je voeding, zoals koolhydraten, eiwitten en vetten, maar ook naar vitamines en mineralen. Hoeveel heb je nodig en hoe kun je dat bereiken? Daarbij is ook de timing van de maaltijden, voldoende drinken en rust erg belangrijk. Goede voeding kan je echt helpen je sportprestaties te verbeteren.

Voor het sporten …

Eet 2-3 uur voor het sporten een gewone maaltijd of in ieder geval een maaltijd met meervoudige koolhydraten zoals volkorenpasta, havermout of volkorenbrood. De tijdsindicatie is voor iedereen verschillend, probeer uit wat voor jou werkt. Ervaar je duizeligheid of maagklachten dan is het raadzaam nog iets eerder te eten. Meervoudige koolhydraten heb je echt nodig voor een goede workout, deze koolhydraten voorzien jouw lichaam van langdurige energie. Enkelvoudige koolhydraten zoals bijvoorbeeld een banaan kun je kort voor je workout nuttigen. Deze voedingsproducten geven je juist een energieboost.

Zie hieronder een aantal voorbeelden:

- Een banaan. Bananen bevatten vezels en koolhydraten, die een energieboost geven. Bovendien zit er veel kalium in bananen. Handig bij het sporten, want daardoor droog je minder snel uit.
- Kleine kom havermout met fruit. Ook havermout is rijk aan langzame koolhydraten die je lange tijd brandstof blijven geven. Doe er wat fruit bij voor een extra energieboost.
- Een volkoren boterham met gezond beleg. Denk aan hummus, magere vleeswaren of 100% notenpasta.

Na het sporten …

Als je je een uurtje flink in het zweet hebt gewerkt, heeft je lichaam natuurlijk behoefte aan voedingsstoffen en energie. Zeker na krachttraining is dit erg belangrijk. Je beschadigt daarbij namelijk je spieren enigszins, en om zo snel mogelijk met het herstel te kunnen beginnen, heeft je lichaam bouwstoffen nodig.

Bij eten na het sporten zijn twee dingen belangrijk. Namelijk eiwitten en snelle koolhydraten. Eiwitten leveren de bouwstoffen waar je spierweefsel uit wordt gevormd. Om spieren te kunnen herstellen en vergroten, heb je dus voldoende eiwitten nodig. Tijdens het trainen verbruiken je spieren de glycogeenvoorraad van je lichaam daarom is het belangrijk deze zo snel mogelijk na het trainen weer aan te vullen. Probeer je eiwitopname altijd te verdelen over alle eetmomenten gedurende de dag. Je lichaam neemt namelijk maar kleine hoeveelheden eiwit per keer op. Op de dagen dat je sport is het belangrijk dat je een extra portie eiwitten neemt na het sporten en eventueel als avondsnack. Ook is het van belang dat je eiwitten uit verschillende voedingsproducten haalt en bijvoorbeeld niet alleen maar uit vlees, kwark en eieren.

Hoeveel extra eiwit heb ik nodig als ik sport?

Hoeveel extra eiwit je als (kracht)sporter nodig hebt, is afhankelijk van je doelen. Dit varieert van 1,2 tot maximaal 2 gram per kilo lichaamsgewicht per dag. Voor een krachtsporter die 70 kilo weegt, komt dit neer op 84 tot maximaal 140 gram eiwit per dag.

Wel of geen supplementen & shakes?

Als je veel sport, zeker krachttraining of duursport doet, dan is de behoefte van je lichaam aan eiwit groter dan als je niet of weinig sport. Als je overweegt om eventueel supplementen of eiwitshakes toe te voegen aan je eetpatroon, ga dan eerst na of je basisvoeding klopt. In principe kan je alle voedingsstoffen die je nodig hebt voor het sporten halen uit gezonde voedingsproducten. Zolang je varieert in je voedingsproducten en let op de juiste hoeveelheid is dit zeker haalbaar.

Pas wanneer jij je basisvoeding op orde hebt, kan er worden gekeken naar eventuele supplementen en shakes, de sport-specifieke voeding. Wil je toch nu al een eiwitshake toevoegen aan je eetpatroon? Let dan op bij het aanschaffen van een shake op de ingrediënten die op de verpakking staan. Niet alle pre- en post sportsupplementen zijn veilig. Sommige hebben een te hoge dosering van bepaalde stoffen, bevatten veel suiker of er kunnen stoffen inzitten die verboden zijn en op de dopinglijst staan.

Hoe krijg je extra eiwitten binnen?

Het is dus niet altijd noodzakelijk om na het sporten een eiwitshake te nuttigen, er zijn voldoende andere gezonde opties om na het sporten te eten. Zie hieronder een aantal voorbeelden:

- Kwark met fruit en noten. Kwark is rijk aan eiwitten, en fruit levert de nodige snelle koolhydraten.
- Een zelfgemaakte smoothie. Iedere combinatie van een zuivelbasis met fruit werkt ook heel goed. Gooi het thuis vast in de blender, dan kun je je smoothie heel makkelijk meenemen naar de sportschool.
- Volkoren boterham met eiwitrijk beleg. Een simpele boterham met magere vleeswaren, hüttenkäse of hummus levert flink wat eiwitten en bovendien ook genoeg gezonde koolhydraten.
- Cracker met gekookt eitje. Een gekookt eitje is een heel simpele sportsnack om mee te nemen. Eet er een cracker bij voor een portie koolhydraten en je bent klaar!

5 min. Havermoutpap

Product	Hoeveelheid	Kcal
Amandelmelk	150 ml	80 kcal
Havermout	45 gram	171 kcal
Chiazaad (topping)	1 theelepel	46 kcal
Frambozen (topping)	Handje vol	21 kcal
Blauwe bessen (topping)	Handje vol	11 kcal
Kokosrasp (topping)	5 gram	34 kcal

5 min. Overnight Oats

Product	Hoeveelheid	Kcal
Havervlokken	50 gram	191 kcal
Amandelmelk	150 ml	80 kcal
Kaneel	2 theelepel	8 kcal
Lijnzaad	1 eetlepel	36 kcal
Appel (topping)	1 stuks	60 kcal

Vegetarisch eten

Wat is het verschil tussen vegetariër, veganist en flexitariër?

Vegetariërs (ovo-lacto vegetariërs)

De Ovo-lacto vegetariër is de vegetariër zoals we die normaal gezien kennen. Ovo-lacto vegetariers vermijden vlees, vis en kip, maar gebruiken wel eieren (ovo) en zuivelproducten (lacto) in hun eetpatroon.

Veganisten

Veganisten zijn mensen die alle dierlijke producten vermijden. Veganisten eten dus geen vlees, vis of gevogelte. Maar ook geen zuivelproducten, honing, gelatine of eieren. Niet alleen in voeding maar ook in andere producten vermijden ze producten van dierlijke afkomst.

Soorten vegetariërs

De twee meest voorkomende soorten vegetariërs zijn de ovolacto-vegetariërs en de veganisten. Dit zijn de bekendste groepen, maar hierbinnen bestaan nog andere varianten van vegetariërs. Deze varianten komt voort uit de motivatie, ervaringen of behoefte van een individu.

Hierbij kunnen we vegetariërs onderverdelen in:

→ Flexitariërs
Eet je minstens één dag per week geen vlees, vis of vleeswaren? Dan ben je een flexitariër.

→ Pescotariërs
Zo zijn er mensen die zich vegetariër noemen, maar wel vis eten, zij heten eigenlijk pescotariërs

→ Pollotariër
Mensen die gevogelte eten noemen zich ook soms vegetariër, maar de correcte term hiervoor is pollotariër.

→ Ovo-vegetariër
Er zijn mensen die geen zuivel eten, maar wel eieren. Ovo staat voor eieren.

→ Lacto-vegetariër
Mensen die geen eieren eten, maar wel zuivel. Lacto staat voor zuivelproducten.

→ Fruitariër
Een fruitariër eet niets wat dierlijk is zoals een veganist, maar wil daarnaast ook geen planten doden of beschadigen om aan voedsel te komen. Vruchten die van de boom vallen, zoals een appel horen tot het menu van de fruitariër.

Wil je minder vlees eten, twijfel je om een vegetariër te worden of wil je gewoon meer weten over vegetarisch eten, maak dan een afspraak met onze Voedingscoach Yvonne de Kinkelder

Waarom vegetarisch eten?

Iedereen heeft zijn redenen om vegetariër te worden. De belangrijkste redenen in Nederland zijn vaak persoonlijke gezondheid, eerbied voor al wat leeft (vooral tegen het geweld en wreedheid bij dieren), bescherming van het milieu en religieuze of filosofische principes.

Over het algemeen zijn mensen die vegetarisch eten bewuster van hun voedingspatroon en leven ze hierdoor ook gezonder. Door een gezond en gevarieerd eetpatroon is de kans op bepaalde ziektes natuurlijk lager. Daarnaast kun je de voedingstoffen uit vlees ook makkelijk uit andere producten halen.

Extra tips: Mineraal ijzer

Er bestaan twee vormen van ijzer, namelijk heemijzer dat alleen in vlees voorkomt en non-heemijzer dat in plantaardige producten voorkomt. IJzer is een belangrijk mineraal dat zorgt voor het transport van zuurstof door in je bloed. IJzer uit vlees neemt het lichaam makkelijker op dan ijzer uit plantaardige producten, zoals groente en brood. Er zijn twee belangrijke dingen waar je op moet letten bij een vegetarisch eetpatroon:

- → Verhoog de inname van groente en fruit in je eetpatroon. Hier zit namelijk vitamine C in, en dat zorgt ervoor dat je lichaam ijzer beter opneemt.
- → Eet bewust en meer producten die ijzer bevatten, voorbeelden zijn; groente (vooral groene bladgroente, zoals spinazie, andijvie en sla), volkoren graanproducten (zoals volkorenbrood, volkoren ontbijtgranen, volkoren couscous, bulgur, zilvervliesrijst en volkorenpasta) en aardappelen.

Extra tips: Vitamine B12

Vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten en zorgt voor de aanmaak van rode bloedlichamen en een goede werking van het zenuwstelsel. Vegetariërs zijn voor een voldoende vitamine B12 inname afhankelijk van het eten van eieren, kaas en melkproducten. Als je geen of weinig dierlijke producten neemt is het noodzakelijk om vitamine B12 supplementen te gebruiken of bewust extra vitamine B12 verrijkte producten te nuttigen zoals, melk, yoghurt, kwark, kaas en sojadranken met toegevoegd vitamine B12.

Hoe het zit met eiwit

Eiwitten zorgen voor de bouw van onze lichaamscellen en bestaan uit aminozuren. Sommige aminozuren kan het lichaam zelf maken. Anderen moet je binnenkrijgen via je voeding, namelijk de essentiële aminozuren. In plantaardige eiwitten zitten soms minder essentiële aminozuren of in een verkeerde verhouding. Daarnaast is het eiwit uit sommige plantaardige producten soms moeilijker te verteren. Dus moet je als vegetariër opletten dat je eiwit uit verschillende bronnen neemt.

Vegetariërs en veganisten hebben meer eiwit nodig dan mensen die vlees eten. Dat heeft te maken met de aminozuren in eiwitten en de verteerbaarheid. De aanbevolen hoeveelheid eiwit is in principe 0,83 gram per kilo lichaamsgewicht, maar voor vegetariërs en veganisten is die hoeveelheid 20% hoger.

Snelle en gezonde recepten

15 min. Pannenkoekjes (4 stuks)

Product	Hoeveelheid	Kcal
Magere melk	50 ml	17 kcal
Kaneel	1 theelepel	4 kcal
Havermout	30 gram	114 kcal
Eieren	1 stuks	64 kcal
Banaan	½ stuks	62 kcal
Kokosolie (bakken)	0,5 eetlepel	67 kcal
Magere yoghurt (topping)	2 eetlepels	30 kcal
Aardbeien (topping)	50 gram	12 kcal

**Mix de eerste 5 ingrediënten en bak hier pannenkoekjes van in kokosolie. Garneer met de toppings.*

5 min. Wraps met hüttenkäse

Product	Hoeveelheid	Kcal
Volkoren wraps	2 stuks	256 kcal
Baby spinazie	100 gram	12 kcal
Cherrytomaatjes	50 gram	16 kcal
Ei (gekookt)	2 stuks	142 kcal
Hüttenkäse	2 x beleg	54 kcal
Peper	Snufje	14 kcal

15 min. Pitabroodje met kruidige kip

Product	Hoeveelheid	Kcal
Pitabroodjes (volkoren)	2 stuks	181 kcal
IJsbergsla	50 gram	8 kcal
Tomaat	1 stuks	16 kcal
Basilicum (topping)	Paar blaadjes	1 kcal
Mozzarella	40 gram	104 kcal
Pijnboompitten (geroosterd)	2 theelepel	36 kcal
Kipfilet	100 gram	158 kcal
Italiaanse kruiden (voor over de kipfilet)	1 theelepel	2 kcal

5 min. Volkorenbrood met beleg

Product	Hoeveelheid	Kcal
Volkorenbrood	3 x snee	164 kcal
Humus	2 x beleg	205 kcal
Pindakaas	1 x beleg	141 kcal

10 min *(+3 uur opstijven).* Chiapudding

Product	Hoeveelheid	Kcal
Magere melk	200 ml	68 kcal
Chiazaad	4 eetlepels	184 kcal
Honing	1 theelepel	25 kcal
Kaneel	1 theelepel	4 kcal
Amandelen (topping)	10 gram	58 kcal
Blauwe bessen (topping)	20 gram	10 kcal

**Mix de eerste 4 ingrediënten een avond van te voren en laat dit opstijven in de koelkast. Garneer 's ochtends met de toppings*

30 min. Aardappels met vis

Stap	
1.	Schil de aardappels en snijd ze in stukken. Zet ze op het vuur en laat ze 15 tot 20 minuten koken.
2.	Snijd ondertussen de broccoli in roosjes en kook dit in een andere pan in ongeveer 15 minuten gaar.
3.	Kruid de pangasiusfilets met viskruiden of dille. Verhit de roomboter in een pan en bak de vis hierin bruin en gaar.
4.	Serveer de vis samen met de aardappels en broccoli.

20 min. Pasta Pesto

Stap	
1.	Kook de volkoren pasta zoals aangegeven op de verpakking. Snijd ondertussen de cherrytomaatjes door de helft.
2.	Bak de kabeljauw in wat olijfolie en maak er kleine stukjes van.
3.	Voeg de spinazie toe zodra de kabeljauw gaar is. Zodra de spinazie is geslinkt, voeg je de pesto toe. Meng dit goed.
4.	Voeg de cherrytomaatjes en de gekookte pasta toe en bak dit kort mee.
5.	Rooster pijnboompitjes kort in een andere pan en strooi dit over de pasta

15 min. Salade bowl

Product	Hoeveelheid	Kcal
Zilvervliesrijst	60 gram	103 kcal
IJsbergsla	100 gram	16 kcal
Tomaat	1 stuks	16 kcal
Koriander (topping)	1 theelepel	3 kcal
Mais uit blik	75 gram	67 kcal
Avocado	Halve	179 kcal
Kidneybonen	75 gram	79 kcal
Greens Paprika & Courgette spread	2 eetlepels	28 kcal

Diner +/- 600 kcal

Kies je koolhydraten, eiwitbron, bakvet en groenten.

Koolhydraten

Product	Hoeveelheid	Kcal
Zilvervliesrijst (ongekookt)	60 gram	205 kcal
Volkorenpasta (ongekookt)	60 gram	207 kcal
Quinoa (ongekookt)	55 gram	206 kcal
Aardappels (ongekookt)	230 gram	198 kcal
Zoete aardappels (ongekookt)	210 gram	202 kcal

Eiwitbron

Product	Hoeveelheid	Kcal
Kabeljouw	250 gram	223 kcal
Pangasius	300 gram	225 kcal
Sardines	120 gram	225 kcal
Tonijn	125 gram	216 kcal
Vega hamburger	125 gram	213 kcal
Tofu	180 gram	225 kcal
Tempeh	150 gram	225 kcal
Linzen (gekookt)	230 gram	228 kcal
Hamburger (rund)	100 gram	235 kcal
Zalm	135 gram	215 kcal
Biefstuk	170 gram	216 kcal
Runderlapje	115 gram	211 kcal

Bakvet

Product	Hoeveelheid	Kcal
Kokosolie	1 eetlepel	133 kcal
Roomboter	1 eetlepel	112 kcal
Olijfolie	1 eetlepel	125 kcal
Zonnebloemolie	1 eetlepel	123 kcal

Groenten

Product	Hoeveelheid	Kcal
Broccoli	300 gram	60 kcal
Aubergine	200 gram	66 kcal
Sperziebonen	180 gram	63 kcal
Courgette	225 gram	61 kcal
Tomaten/cherrytomaatjes	200 gram	60 kcal
Doperwten met wortels	150 gram	69 kcal
Spinazie	400 gram	48 kcal
Bloemkool	300 gram	72 kcal
Asperges	350 gram	67 kcal
Paprika	2 stuks	70 kcal
Wok-groenten	250 gram	60 kcal

Variatie-tips

→ Wil je meer groenten? Voeg dan (extra) caloriearme groenten zoals, courgette, komkommer, broccoli, sla of bloemkool aan je maaltijden en snacks toe.

→ Wil je je diner garneren met noten, pitten of zaden? Bak dan in de helft van het bakvet en garneer met 10 gram noten, pitten of zaden.

→ Sausjes kun je ook toevoegen, mits de hoeveelheid saus niet meer dan 30 kcal bevat.

→ Vegetarisch eten? Vervang je vlees, vis of kip voor een vleesvervanger, bonen of tofu

Voorbeeldrecepten

45 min. Rijst met Tempeh

Stap	
1.	Kook de zilvervliesrijst zoals aangegeven op de verpakking.
2.	Verkruimel de tempeh boven een koekenpan en bedek de tempeh met water. Stoom dit ongeveer 30 minuten tot het meeste water is geabsorbeerd. Maak ondertussen een mengsel van de tamari sojasaus, citroensap, knoflookpoeder en olijfolie.
3.	Giet het resterende water na 15 minuten af en voeg je zojuist gemaakte mengsel aan de tempeh toe.
4.	Bak vervolgens de tempeh tien minuten lang op hoog vuur. Voeg na zes minuten de wokgroenten toe en bak ze kort mee.
5.	Voeg vervolgens de rijst toe en bak dit nog 2 minuten mee. Serveer het gerecht met sesamzaadjes.

40 min. Quinoa bowl

Stap	
1.	Meng de tamari sojasaus met de helft van de olijfolie, gemberpoeder en citroensap. Doe dit mengsel in een bak of kom. Dep de tofu goed droog en leg het minimaal 30 minuten in het mengsel om te marineren.
2.	Kook de quinoa ondertussen zoals aangegeven op de verpakking en snijd de paprika en bloemkool in stukken.
3.	Nadat de marinade goed is ingetrokken, verhit je de resterende olijfolie in een pan en bak je hierin de tofu gaar en bruin.
4.	Grill de paprika en de bloemkool of bak het in een pan. Rooster de pinda's kort in een andere pan. Meng vervolgens de quinoa, tofu, paprika en bloemkool in een bowl en garneer het gerecht met de geroosterde pinda's.

Geen inspiratie meer? Op internet vind je genoeg makkelijke en gezonde recepten om uit te proberen

Tussendoortjes

Elke dag heb je 3 momenten voor een tussendoortje. In totaal moet één tussendoortje aan +/- 200 kcal voldoen. Let op, soms kun je meerdere snacks kiezen om aan een totaal van +/- 200 kcal te komen.

Pas op voor verleidingen! Eet iets voedzaams voordat je naar een feestje gaat en neem een boterham mee of een stuk fruit als je op pad gaat. Op deze manier ben je minder vatbaar voor de vele verleidingen en de lekkere tussendoortjes die je onderweg tegenkomt.

Kies hieronder jouw tussendoortje.

Fruitsoorten

Snack	Hoeveelheid	Kcal
Banaan (middel)	1 stuks	124 kcal
Banaan (klein)	1 stuks	95 kcal
Banaan (groot)	1 stuks	157 kcal
Aardbeien	schaaltje	29 kcal
Kiwi's	1 stuks	51 kcal
Appel (met schil)	1 stuks	60 kcal
Mandarijn	1 stuks	27 kcal
Druiven	48 gram	37 kcal
Peer (met schil)	1 stuks	124 kcal
Stukjes Ananas	schaaltje	71 kcal
Meloen	schaaltje	31 kcal
Sinaasappel	1 stuks	66 kcal

Groenten snacks

Snack	Hoeveelheid	Kcal
Paprika	1 stuk	32 kcal
Komkommer	schaaltje	15 kcal
Bleekselderij	schaaltje	10 kcal
Cherrytomaatjes	8 stuks	24 kcal
Radijs	8 stuks	16 kcal
Wortels	schaaltje	23 kcal
Maiskolf	1 stuks	130 kcal
Sla (gemengd)	schaaltje	6 kcal
IJsbergsla	schaaltje	4 kcal
Veldsla	schaaltje	4 kcal
Avocado	halve	179 kcal
Asperge	2 stuks	16 kcal

Eiwitrijke snacks

Snack	Hoeveelheid	Kcal
Griekse yoghurt	150 gram	56 kcal
Soja yoghurt	150 gram	71 kcal
Magere kwark	150 gram	87 kcal
Kikkererwten (geroosterd)	25 gram	100 kcal
Ei (gekookt)	1 stuk	71 kcal
Ongezouten noten	20 gram	125 kcal
Hüttenkäse	20 gram	18 kcal
Humus (dipsaus of beleg)	20 gram eetlepel	64 kcal
Pompoenpitten	15 gram	86 kcal
Sojaboontjes	30 gram	75 kcal
Mozzarella	Plak (25 gr)	66 kcal
Zalm (beleg)	1 snee (40 gr)	74 kcal
Tonijn (beleg)	1 snee (40 gr)	82 kcal
Kipfilet (beleg)	1 snee (15 gr)	19 kcal
Chocolademelk	150 ml	116 kcal

Overige

Snack	Hoeveelheid	Kcal
Pure chocola	15 gram	88 kcal
Rijstwafels	2 stuks	54 kcal
Bakje zoute popcorn	schaaltje (40 gr)	151 kcal
Knäckebröd	2 stuks	76 kcal
Pindakaas (beleg)	1 snee (20 gr)	130 kcal
Gedroogde dadels	2 stuks	38 kcal
Rozijnen	10 stuks	16 kcal
Cappuccino	kopje (150 ml)	10 kcal
Latte macchiato	kopje (250 ml)	128 kcal
Koffie verkeerd	kopje (250 ml)	75 kcal
Eierkoeken (volkoren)	1 stuks	94 kcal
Olijven (groen)	schaaltje	45 kcal
Olijven (zwart)	schaaltje	65 kcal

Voorbeeld weekmenu +/- 2000 kcal

	Ontbijt	Tussendoortje 1	Lunch	Tussendoortje 2	Diner	Tussendoortje 3
Maandag	Groene smoothie	Rijstwafels met pindakaas	Boerenomelet met groente	2 Kiwi's, komkommer en cherrytomaatjes	Pasta pesto	Magere yoghurt met aardbeien en kaneel
Dinsdag	Overnight oats	Latte macchiato en een schaaltje wortels	Volkorenboterham met beleg	Handje ongezouten noten en 1 ei	Aardappels met vis	2 Stukjes pure chocola
Woensdag	Yoghurt variatie	Banaan en een appel	Salade met kip	Knäckebröd met pindakaas	Quinoa bowl	Groente bord met wortel, selderij & humus dip
Donderdag	Havermout pap	Cappuccino met 2 stukjes pure chocola	Broodje roomkaas en wortel	2 Eieren en een paprika	Rijst met tempeh	Magere yoghurt met appel en kaneel
Vrijdag	Yoghurt variatie	Knäckebröd met humus	Volkorenboterham met beleg	Appel en een rijstwafel met humus	Pasta tonijn	Groente bord met tomaat, paprika & komkommer
Zaterdag	Groene smoothie	2 Eierkoeken	Salade met falafel	Knäckebröd met hüttenkäse, tomaat en Peper	Cheatday!	Bakje zoute popcorn
Zondag	Pannenkoekjes	2 Mandarijnen en handje ongezouten noten	Wraps met hüttenkäse	Knäckebröd met zalm	Aardappels met kip	Magere yoghurt met ongezouten noten en blauwe bessen