

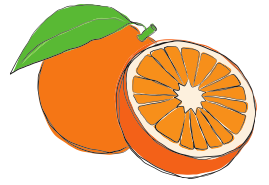


10 adviezen voor een gezond vegan eetpatroon

1

Fruit

Elke dag 200 gram fruit (1-3 porties).



2

Groenten

Elke dag 300-400 gram groenten.



3

Peulvruchten

Neem 150-250 gram bereide peulvruchten als dit voor die dag je eiwitbron is.



4

Volkoren granen & quinoa

Elke dag 2-4 sneetjes volkorenbrood en/of muesli, havermout, brinta of ontbijtgranen.

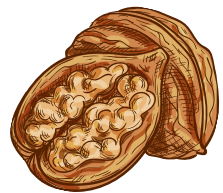
Neem ook 200 gram bereide (75 gr droog product) volkoren granen of quinoa of boekweit als dit voor die dag je eiwitbron is.



5

Noten & pinda's

Elke dag 25-30 gram noten of pinda's. Bijvoorkeur ongezouten en ongebrand.



6

Oliën & margarine

Bakken en braden: vloeibare margarine.

Frituren en wokken: rijstolie of koolzaadolie.

Gebruik zo min mogelijk verzadigde vetten.

Beperk daarom de hoeveelheid palmolie en kokosolie tot maximaal 25 gram per dag.

Gebruik zo min mogelijk transvetten (frituur-, bak- en braadvetten, harde margarines en in gebak, koek en snacks).

♀ totaal per dag max 80 g vet, max 22 g verzadigd.

♂ totaal per dag max 100 g vet, max 28 g verzadigd.



7

Omega 3: Algenolie en lijnzaad of walnoten

Elke dag 1-3 capsules algenolie met daarbij

- 30-45 gram walnoten
- of 2-3 afgesteken eetlepels gebroken lijnzaad
- of 0,5 eetlepel lijnzaadolie

8

Voedingssupplement

Vitamine B12 of als toevoeging in voeding

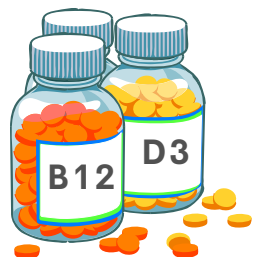
Elke dag 1-3 capsules algenolie.

Vitamine D3 wordt sterk aangeraden.

Overweeg een supplement voor de mineralen calcium, ijzer en jodium.

Suiker

Zo min mogelijk (liefst geen) geraffineerde of toegevoegde suiker.



9

Water

Elke dag 1,5-2 liter water.

10



Ga voor de volledige informatie naar

www.gezond-vegan.nl