

DE PLANTAARDIGE CHECKLIST

Je wilt gezond en plantaardig eten. Wat goed! In dat geval wil je letten op drie dingen: zorg dat je voeding voor het grootste deel bestaat uit de voedzame producten die je terugvindt in deze checklist. Beperk tegelijkertijd je inname van bewerkte producten, zoals koekjes, snoep en frisdrank. Vul je voeding daarnaast aan met de nodige supplementen, waaronder altijd vitamine B12.



Fruit

 

Volkoren granen

 

Plantaardige zuivel



Lijnzaad & chiazaad



Vocht

 

Groente

 

Peulvruchten

 

Noten, zaden, pinda & avocado

 

Supplementen

TOELICHTING

Fruit



Hoeveel is één vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 100 gram fruit (circa 1 stuk). Dit mag vers, voorgesneden of bevroren zijn. Vruchtensap, gedroogd fruit of fruit uit blik tellen niet mee.



Wat valt er allemaal onder?

Appels, peren, bananen, mandarijnen, sinaasappels, citroenen, limoenen, kiwi, frambozen, aardbeien, rode bessen, bramen, blauwe bessen, bosbessen, kersen, mango's, kaki's, rode druiven, witte druiven, meloenen, pomelo, ananas, papaya, granaatappels, vijgen, pruimen.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Fruit levert - afhankelijk van het type vrucht - vitamine C, vezels, vocht, foliumzuur, kalium, koolhydraten, vezels en bioactieve stoffen.



Wat zijn de gezondheidseffecten?

Fruitconsumptie verlaagt de kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Ook zijn de vezels uit fruit gunstig voor een gezonde darmflora.



Tip!

Kies regelmatig voor bessen en citrusvruchten, omdat hier meer vitamine C en andere antioxidanten in zitten.

Groente



Hoeveel is één vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 100 gram groenten. Dit mag vers, voorgesneden of bevroren zijn. Groenten uit blik of pot met toevoegingen tellen niet mee. Mais en tomatenblokjes reken ik wel mee.



Wat valt er allemaal onder?

Komkommer, sla, spinazie, wortel, sperziebonen, snijbonen, doperwten, champignons, paddenstoelen, broccoli, bloemkool, aardappel, zoete aardappel, tomaat, prei, paksoi, ui, knoflook, courgette, witlof, paprika, rucola, boerenkool, spruitjes, andijvie, taugé, bosui, aubergine, zuurkool, mais, bietjes, bleekselderij, venkel, pompoen, asperges, sugarsnaps, pastinaak, knolselderij, rode kool, spitskool, artisjok, radijs.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Groenten leveren - afhankelijk van de soort - vitamine C, vezels, vocht, vitamine A, vitamine K, foliumzuur, kalium, ijzer, calcium en bioactieve stoffen.



Wat zijn de gezondheidseffecten?

Bij voldoende groente consumptie heb je minder kans op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en bepaalde vormen van kanker. Ook zijn de vezels uit groenten gunstig voor een gezonde darmwerking.



Tip!

Groenten mag je koken, stomen, roerbakken, roosteren of gewoon rauw eten. Probeer tussen deze bereidingstechnieken te variëren. Kies ook regelmatig rode en groene groenten, want deze bevatten veel vitamine A.

Volkorengranen



Hoeveel is één vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 2 sneetjes brood, 5 knäckebröden of rijstwafels, of 50 gram havermout, muesli, pasta, rijst, quinoa of couscous. Witte granen en witmeelproducten tellen niet mee.



Wat valt er allemaal onder?

Volkorenbrood, havermout, quinoa, volkoren spelt, boekweit, muesli zonder toegevoegd suiker, volkoren pasta, zilvervliesrijst, volkoren couscous, volkoren pannenkoeken, volkoren knäckebröd, volkoren rijst- en granen wafels, volkoren pita.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Volkoren granen leveren veel complexe koolhydraten, vezels, eiwitten, b-vitamines, vitamine E, ijzer, zink, fosfor, magnesium en jodium (in verrijkt brood).



Wat zijn de gezondheidseffecten?

Graanproducten verlagen het risico op hart- en vaatziekten. De vezels zijn goed voor de darmen. Ook verlagen volkoren granen en vezels het risico op darmkanker en diabetes type 2.



Tip!

Kijk op het etiket van brood en andere graanproducten of er daadwerkelijk volkorengranen in zit en geen bloem. Soms lijkt een brood of ander graanproduct gezond, maar bestaat het voornamelijk uit 'bloem'. Zoals meergranenbrood.

Peulvruchten



Hoeveel is één vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 80 gram (=1/3 medium blik) gekookte peulvruchten of 1/2 vleesvervanger. De peulvruchten mogen zelf gekookt, uit pot/blik of diepvries zijn. Let er bij vleesvervangers op dat het circa 15 gram eiwit per 100 gram bevat.



Wat valt er allemaal onder?

Witte bonen, bruine bonen, zwarte bonen, kidney bonen, sojabonen, limabonen, borlotti bonen, boterbonen, lupine bonen, mungbonen, black eyed beans, adukibonen, kapucijners, kikkererwten, (gele) spliterwten, groene erwten, rode linzen, berglinzen, linzen dupuis, beluga linzen, witte bonen in tomatensaus, zwarte bonen in chilisaus, tofu, tempeh, falafel, kant-en-klare vleesvervangers. Doperwten, tuinbonen en sperziebonen tellen mee als groenten.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Eiwitten (o.a. goede bron van het essentieel aminozuur lysine), koolhydraten, vezels, ijzer, zink, b-vitamines.



Wat zijn de gezondheidseffecten?

Peulvruchten verlagen het slechte LDL-cholesterol en zijn laag in vet. Ze hebben daarmee een positief effect op hart- en vaatziekten. Daarnaast leveren peulvruchten eiwitten, vitamines en mineralen die een belangrijke rol spelen in de stofwisseling en groei.



Tip!

Varieer tussen allerlei soorten bonen, linzen, erwten en kant-en-klare alternatieven.

Plantaardige zuivel



Hoeveel is één vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 200 à 250 ml verrijkte plantaardige zuivel (dus mét calcium). De meeste glazen en kommetjes bevatten deze hoeveelheden.



Wat valt er allemaal onder?

Alle verrijkte plantaardige alternatieven op zuivel, waaronder sojamelk, sojayoghurt, amandelmelk, cashewmelk, havermelk en rijstmelk. Plantaardige zuivel met smaakjes (zoals chocolade-havermelk en sojayoghurt met kersen) tellen ook mee, maar hebben niet de voorkeur in verband met het suikergehalte.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Verrijkte plantaardige alternatieven op zuivel bevatten eiwitten (uitsluitend alle sojaproducten), calcium, vitamine B2, vitamine B12, vitamine D en vocht.



Wat zijn de gezondheidseffecten?

Verrijkte plantaardige zuivel heeft vanwege het calciumgehalte een positief effect op de botdichtheid en voorkomt osteoporose (botontkalking). Daarnaast is calcium ook belangrijk voor het gebit en voor een goede werking van spieren en zenuwen.



Tip!

Plantaardige variaties op zuivel zonder verrijking tellen niet als alternatief voor zuivel maar telt enkel als vocht. Schud je pak plantaardige zuivel ook altijd goed, want het calcium kan aan de onderkant blijven zitten.

Noten, zaden, pinda en avocado



Hoeveel is één vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 30 gram noten of zaden, twee porties broodbeleg van pindakaas of notenpasta, of een halve avocado.



Wat valt er allemaal onder?

Walnoten, hazelnoten, amandelen, cashewnoot, pistache, macadamia, paranoot, pecannoot, zonnebloempitten, pompoenpitten, sesamzaad, hennepzaad, avocado, notenpasta, tahin, 100% pindakaas, guacamole, (zelfgemaakte) pindasaus. Kokosnoten telt niet mee omdat kokosproducten rijk zijn aan verzadigde vetten en weinig nuttige voedingsstoffen leveren.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Gezonde onverzadigde vetten, omega-3 vetzuren, eiwitten, vezels, vitamine B1, vitamine E, ijzer, koper, fosfor, magnesium en selenium (paranoten).



Wat zijn de gezondheidseffecten?

Onverzadigde vetten beschermen tegen bepaalde hart- en vaatziekten. Noten bevatten vetten die je energie geven.



Tip!

Kies bij voorkeur voor ongezouten noten. Geroosterde noten zijn net zo gezond als rauw. Varieer tussen alle soorten noten, zaden en pinda. Eet niet elke dag hetzelfde.

Lijnzaad en chiazaad



Hoeveel is één vakje?

Eén vakje staat gelijk aan één eetlepel (8 gram) gebroken of gemalen lijnzaad of chiazaad, of een ½ eetlepel lijnzaadolie.



Wat valt er allemaal onder?

Bruin lijnzaad, blond lijnzaad, lijnzaadolie, chiazaad.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Vezels, omega-3 vetzuren (ALA), vitamine B1, koper, magnesium en lignanen.



Wat zijn de gezondheidseffecten?

De omega-3 vetzuren uit lijnzaad en chiazaad zijn belangrijk voor de ontwikkeling en instandhouding van de hersenen, vooral bij kinderen en ouderen. Lijnzaad helpt daarnaast je bloedsuiker stabiel te houden en is erg gezond voor de darmflora.



Tip!

Let erop dat het lijnzaad gebroken of gemalen is. Heel lijnzaad kan door je lichaam niet worden opengebroken. Vermaal de zaden niet tot stof, maar breek de zaden grof. Bewaar het lijnzaad na het malen in een afgesloten potje in de koelkast.

Supplementen



Hoeveel is één vakje?

Sowieso is vitamine B12 altijd nodig. Verder kan het per persoon sterk verschillen welke supplementen nodig zijn. Laat je daarom bij voorkeur persoonlijk adviseren.



Wat valt er allemaal onder?

Dat is afhankelijk van het supplement.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Dat is afhankelijk van het supplement.



Wat zijn de gezondheidseffecten?

Dat is afhankelijk van het supplement. Zie ook de vitamine- en mineralentabel uit mijn boek Vegan Vibes.



Tip!

Laat vooral eens je bloed testen op vitamine B12, vitamine D en ijzer.

Supplementen



Hoeveel is één vakje?

Eén vakje staat gelijk aan 200 à 250 ml = een gemiddeld glas of mok.



Wat valt er allemaal onder?

Kraanwater, koolzuurhoudend water, mineraalwater, kruidenthee, thee, filterkoffie, plantaardige zuivel.



Welke voedingsstoffen zitten erin?

Vocht en antioxidanten (bij thee en koffie).



Wat zijn de gezondheidseffecten?

Vocht is belangrijk voor een goede vochtbalans, om goed te kunnen concentreren en het helpt bij de vertering.



Tip!

Drink niet te veel cafeïne houdende dranken (max. 5 glazen) en kies bij voorkeur voor kraanwater.