

MEER PLANTAARDIG ETEN

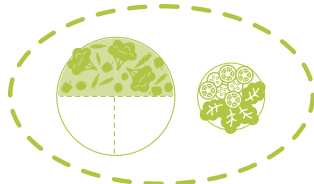
IN PERSPECTIEF*

Een gezonde plantaardige basis

Volkoren graanproducten
(min. 125 g) en aardappelen



Groenten
(300 g)



Fruit
(2 stuks of 250 g)



Peulvruchten
(min. 1 x per week)



Vul aan met een handje noten en zaden en wat plantaardige olie of vetstof rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.



Met verschillende aanvullende accenten

VAN



- Een kleine portie volstaat.
- Max. 300 g rood vlees per week.
- Varieer met vis, ei, gevogelte, peulvruchten.
- Verkiez weinig of niet-bewerkt vlees.



- Tot 6 eieren per week.
- Ter afwisseling van vlees, vis, gevogelte, peulvruchten.



- 1 tot 2 keer per week waarvan 1 keer vette vis.
- Verkiez weinig of niet-bewerkte vis.



- 2 tot 3 porties melkproducten per dag.
- Verkiez natuur.
- Verkiez mager of halfvol.

TOT



Check mogelijke knelpuntnutriënten:

eiwitten, ijzer, zink, vitamine B12, EPA en DHA, jodium, calcium.

ZORG
VOOR

GESCHIKTE PLANTAARDIGE VERVANGPRODUCTEN

Peulvruchten, tofu, tempeh, seitan en mycoproteïne.

Ter variatie bepaalde kant-en-klare vleesvervangers
Check het etiket !

Ongezoete sojadrink en afgeleiden verrijkt met calcium en vitaminen.

Suppletie (bv. vitamine B12, EPA en DHA, calcium) kan nodig zijn.

Gezond en volwaardig

De volwaardigheid van een voedingspatroon moet altijd het uitgangspunt zijn.

Varieer en combineer conform de richtlijnen van de voedingsdriehoek.

Kies zoveel mogelijk weinig of niet-bewerkte basisproducten die ook een gezonde dosis vitaminen en mineralen aanbrengen.

* Aansluitend bij de voedingsdriehoek en de voedingsprioriteiten van de Hoge Gezondheidsraad voor gezonde volwassenen