

# MEER PLANTAARDIG ETEN

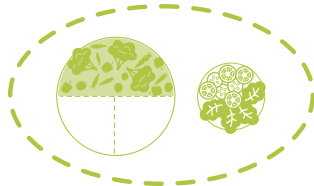
## IN PERSPECTIEF\*

### 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