



28

— DAGEN —

EEN COMPLETE GIDS
OM TE STARTEN MET
VEGETARISCH ETEN
VEGA

LISA BUTTERWORTH & CAROLINE HWANG



A kitchen scene featuring a wooden countertop with various items: a white ceramic mortar and pestle on a wooden base, a glass bottle of yellow oil, a jar of dark seeds, a jar of light powder, a small jar of dark jam, and a plate of lemons. The background is a white subway tile wall.

INHOUD

| | |
|--------------------------------------|-----|
| INLEIDING | 6 |
| HOE GEBRUIK JE DIT BOEK? | 12 |
| VOEDINGSRICHTLIJNEN | 40 |
| LEEFSTIJLVERANDERINGEN | 44 |
| TIPS VOOR DE OVERSTAP | 50 |
| GEZONDE EETWISSELS | 52 |
| VEGETARISCHE BASISINGREDIËNTEN | 58 |
| KEUKENAPPARATUUR | 66 |
| ONMISBARE BASICS | 72 |
| MAALTIJDEN VOOR 28 DAGEN: WEEKMENU'S | 99 |
| REGISTER | 190 |

INLEIDING

Ondanks de vele voordelen die het niet eten van vlees, vis en gevogelte heeft, wordt die keuze door veel mensen nog steeds geschuwd en omgeven met onterechte en ouderwetse vooroordelen (er is meer dan alleen tofu!). Terwijl er juist zoveel redenen zijn waarom je vegetarisch zou willen gaan eten.

De interesse in een vegetarische eetstijl kan bijvoorbeeld gerelateerd zijn aan gezondheid. Er zijn tal van medische redenen te noemen, zoals het terugdringen van ziekte of het verhogen van de levensverwachting. Maar ook wordt vaak genegeerd dat onze afhankelijkheid van het eten van vlees zorgt voor ernstige schade aan het milieu. Eigenlijk is de keuze voor vegetarisch eten de meest eco-effectieve manier waarmee je verschil kunt maken. Naast de genoemde gezondheids- en milieuvoordelen speelt natuurlijk ook het dierenwelzijn een rol. Misschien zorgt je liefde voor dieren wel voor een ommezwaai in je denken. Maar het kan ook gewoon de smaak zijn! Misschien zijn biefstuk en kippenbouten nooit echt je ding geweest en ben je op zoek naar een manier om een voedzaam en smakelijk alternatief te vinden.

Wat voor jou ook de reden voor vegetarisch eten is, het heeft allerlei voordelen, zowel op persoonlijk vlak als voor het milieu. En het opgeven van vlees betekent niet dat je veroordeeld bent tot saaie salades, onsmakelijke stoofschotels of zoals je vaak als dooddoener hoort: 'konijnenvoer'. Overgaan op vegetarisch eten betekent dat je kunt gaan genieten van de ongelooflijke hoeveelheid lekkers die de seizoenen te bieden hebben. Daarbij krijg je eiwitten van ecologisch verantwoorde en

dierenleedvrije bronnen en eet je voedingsstoffen uit traditionele granen en volkorengranen. Het betekent dat je teruggaat naar het eten zoals onze voorouders het aten en dat je een nieuwe relatie krijgt met de aarde en wat die je te bieden heeft. Daarbij zal de verantwoordelijkheid voor het milieu toenemen door bewuste keuzes te maken voor wat er op ons bord en dus in ons lichaam terechtkomt.

Maar het besluit om vegetariër te worden en het succesvol overgaan op een gezond, aantrekkelijk vegetarisch dieet zijn twee verschillende dingen. Daarom is dit boek nuttig voor iedereen die benieuwd is naar het afzien van vlees. Het eerste deel van dit boek maakt je duidelijk wat het betekent om vegetariër te zijn en geeft informatie over de keuze voor vegetarisch eten. Daarnaast geeft het eerste deel je de culinaire basics, van ingrediënten tot basisrecepten, zodat je een goede start kunt maken. Het volgende gedeelte neemt je mee door 28 dagen vegetarisch eten inclusief een ontbijt, lunch en diner voor iedere dag. Maar ook snacks, drankjes en zoetigheid komen aan de orde, net als wekelijkse boodschappenlijstjes en bereidingstips zodat je overstap naar gezond en ethisch en eco-verantwoord eten vooral ook smakelijk en aantrekkelijk is.



VERANTWOORD ETEN

Als we de milieueffecten tot ons laten doordringen, is het duidelijk dat het opgeven van dierlijke eiwitten voordelen heeft die verdergaan dan ons welzijn, en dat het veranderen van onze relatie met voeding en wat als 'normaal' wordt beschouwd, een van de meest effectieve manieren is om balans en gezondheid terug te brengen naar onze planeet.

Naast de zorg om het milieu die onze ongebreidelde vleesconsumptie met zich meebrengt, is er de kwestie van mededogen en of we besluiten prioriteit te geven aan de humane behandeling van dieren. Er is een reden dat het vlees dat we in de supermarkt kopen niet lijkt op, nou ja, vlees. Als mensen de in plastic verpakte kipfilet of het bevroren rundergehakt daadwerkelijk zouden koppelen aan het dier waar het vandaan kwam, zouden veel meer mensen vegetarisch eten.

En stap je over op een vegetarische leefstijl en ga je dus 'verantwoord' eten, dan krijg je er ook nog eens allemaal geweldige gezondheidsvoordelen bij! Betekent verantwoord eten dat je perfect moet zijn? Nee. Betekent dit dat je op een koude winterdag nooit meer wat stoofvlees mag eten of nooit meer een tosti met een plakje ham mag nemen? Nee. Maar het betekent wel dat je bewust nadenkt over de impact die ons voedsel heeft. Niet alleen op je gezondheid, maar ook de impact op dier en milieu. Het betekent opnieuw contact maken met voeding en het eten gebruiken om opnieuw betrokken te raken bij de natuur en de wereld om ons heen. Het betekent keuzes maken met oog voor onze mooie aarde, haar bewoners en jouw plaats daarin.

DUURZAAM WINKELN

Verantwoord eten betekent duurzaam winkelen en hoewel het niet altijd mogelijk is om biologische en lokale producten te kopen, moet je je ervan bewust zijn dat je met de manier waarop je je geld uitgeeft, een verschil kunt maken.

Waar kun je het best winkelen? Probeer eens het grootste deel van je producten te kopen op boerenmarkten en winkels waar je producten van kleine producenten vindt. Je kunt natuurlijk ook je groene vingers gaan gebruiken en je eigen kruiden en groenten kweken in je tuin of in een gemeenschappelijke tuin. Markthallen en kleine onafhankelijke markten die allerlei ambachtelijke producten verkopen zijn ook geweldige plekken om je boodschappen te doen. Als er geen natuurvoedingswinkel in je directe omgeving is en je bent aangewezen op een supermarkt dan heb je in de meeste supermarkten tegenwoordig aardig wat keus in biologische producten. Of kies voor producten die ambachtelijk, kleinschalig geproduceerd zijn. De budget-supermarkten worden vaak gedreven door kwantiteit boven kwaliteit en hanteren lage prijzen waardoor de bio-industrie in stand gehouden wordt; niet alleen op het gebied van vlees, eieren en zuivel, maar ook op het gebied van andere producten.

DE PRIJS VAN VERANTWOORD ETEN

Theoretisch zou het weinig extra moeten kosten om verantwoord te eten, omdat iedereen er baat bij heeft. Maar toch is dat niet het geval en is ecologisch verantwoorde voeding vaak duurder. In feite heeft de wildgroei – slechte kwaliteit, goedkoop bereid – van de westerse leefstijl ons een verkeerd beeld gegeven van wat eten eigenlijk zou moeten kosten. Producten, vooral biologisch geteelde groenten en fruit, zijn vaak veel duurder dan een cheeseburger in het dichtstbijzijnde fastfoodrestaurant. Dit is een van de belangrijkste redenen waarom de moderne samenleving zoveel gezondheidsproblemen ervaart. In onze samenleving krijgen we voor iedere euro die we aan eten uitgeven meer calorieën en minder voedingsstoffen binnen. En hoewel biologisch en ecologisch verantwoorde producten misschien duur lijken, zul je merken dat het goed voelt om je geld hieraan te besteden en dat het de moeite waard is om op andere gebieden te besparen.



VAN FASTFOOD NAAR SLOW EATING

Als we kijken naar de stijging van de vleesconsumptie en de groeiende bio-industrie (met alle bijbehorende nadelige gezondheidseffecten), is er nog een andere trend waar we op moeten letten: de snelle toename van de fastfoodcultuur.

McDonald's voedt naar schatting 68 miljoen mensen per dag en verkoopt meer dan 75 hamburgers per seconde. De eerste McDonald's werd in 1948 in Zuid-Californië geopend, dus het is geen verrassing dat op een willekeurige dag bijna 40 procent van de Amerikaanse volwassenen fastfood eet. En deze fastfoodcultuur heeft over de hele wereld aan populariteit gewonnen, je hoeft alleen maar te kijken naar hoe de McDonald's-franchiseformule is uitgewaaid over alle werelddelen. Je kunt tegenwoordig eten bij een van de meer dan 35.000 restaurants van McDonald's in meer dan honderd landen, waaronder Kazachstan, de meest recente toevoeging aan deze illustere groep. Fastfoodrestaurants als McDonald's hebben net als andere ketens, zoals KFC, Burger King en Pizza Hut, het slechtste te bieden van wat we de westerse eetcultuur noemen: veel calorieën, natrium, suiker en verzadigd vet, en weinig voedingswaarde. Ze gebruiken de goedkoopste, minst duurzame ingrediënten om de items op hun menukaart zo betaalbaar mogelijk te maken, zodat mensen uit elke sociaaleconomische groep zoveel kunnen eten als ze willen.

Een Amerikaanse studie, gepubliceerd in het medisch tijdschrift The Lancet in 2006, volgde deelnemers gedurende vijftien jaar en toonde aan dat degenen die twee of meer keer per week fastfood aten, ongeveer 5 kilo zwaarder werden dan degenen die het minder dan één keer per week aten. Het toonde ook aan dat degenen die meer fastfood aten, leden aan een insulineresistentie die twee keer zo groot was, waardoor ze risico liepen op diabetes type 2. In 2014 ontdekten onderzoekers van de Universiteit van Cambridge dat hoe meer fastfoodrestaurants mensen dagelijks tegenkomen, hoe groter de kans is dat ze aan obesitas lijden. En de torenhoge cijfers die we de afgelopen decennia hebben gezien bij volwassenen met obesitas, worden nu ook bij kinderen gezien. Een rapport van UNICEF uit 2019 toonde een grote piek in het gewichtsniveau van 5-19-jarigen over de hele wereld: 18,4 procent heeft nu overgewicht, vergeleken met slechts 10,3 procent een decennium eerder. Maar buiten de gezondheidsproblemen die het gevolg zijn van deze enorme verspreiding van een van Amerika's meest schadelijke exportproducten, zijn er ook de culturele gevolgen: we zijn efficiëntie gaan waarderen boven plezier, kwantiteit boven kwaliteit en de tijdelijke bevrediging door nutteloze calorieën

vinden we boven goede voeding gaan. Deze verschuivingen hebben niet alleen invloed op onze gezondheid, maar ook op ons algehele welzijn.

DE VEGETARISCHE SLOWDOWN

Het eten van volwaardig vegetarisch voedsel heeft tal van gezondheidsvoordelen (daarover later meer), maar de positieve effecten ervan gaan veel verder dan cholesterolwaarden en bloeddrukstatistieken. Sommige daarvan zijn misschien wat moeilijker te kwantificeren, maar net zo belangrijk. Eten en koken van vegetarische voeding met pure voedingsmiddelen kan een mooie en voedzame manier zijn om te vertragen. Hier zijn een paar suggesties om deze verandering van voeding te gebruiken om een beetje los te komen van onze gemakscultuur en opnieuw contact te maken met de aarde en bewuster aanwezig te zijn.

Winkelen op boerenmarkten: naar de supermarkt gaan om je voorraden aan te vullen, is natuurlijk gemakkelijk en handig, maar winkelen voor je wekelijkse boodschappen op een lokale boerenmarkt kan zoveel zinnvoller zijn, vooral als verantwoord eten een prioriteit voor je is. Je kunt met boeren praten terwijl je hun producten bekijkt. Je kunt ze vragen stellen over van alles en je weet dat je met je aankopen een kleinschalig duurzaam bedrijf steunt.

Seizoensgebonden eten: wanneer je voedsel eet dat voornamelijk bestaat uit fruit en groenten weet je dat niet alles altijd te krijgen is. In plaats van op vlees, dat altijd beschikbaar is, raak je meer afgestemd op het seizoensgebonden karakter van voedsel. Als je naar boerenmarkten gaat voor je boodschappen zul je de geweldige smaak van verse aardbeien of die paar maanden dat er asperges verkrijgbaar zijn gaan waarderen.

Koken als meditatie: de manier waarop je ingrediënten inkoopt, kan een prachtige eerste stap zijn in het vertragingproces. Leer genieten van het boodschappen doen, het bereiden en koken van je maaltijden, in plaats van je te haasten en gedachteloos je eten te bereiden. Als je bewuster inkopen doet voor je maaltijden en deze met aandacht klaarmaakt, krijg je meer verbinding met het voedsel dat je eet, en wordt het tegelijkertijd voedzamer. Koken kan een meditatieve ervaring worden, een waar je bijna net zoveel naar uitkijkt als naar het nuttigen van het eten dat je hebt gemaakt.



DE MYTHE VAN DIERLIJK EIWIT

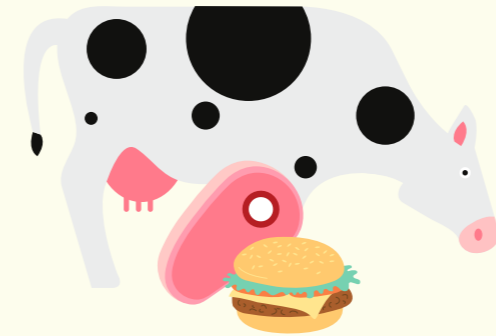
Vlees eten is zo ingebakken in onze culinaire cultuur dat we een aantal aannames hierover als vanzelfsprekend zijn gaan beschouwen. Het is dus de moeite waard om deze ideeën eens nader te bekijken. Als het om eiwitten gaat, geloven veel mensen dat dierlijke producten niet alleen zorgen voor de meest overvloedige hoeveelheid eiwit, maar ook de beste kwaliteit. Maar sommige noten, kaas en bonen kunnen net zoveel eiwitten bevatten als vlees. In termen van 'kwaliteit' is het belangrijkste verschil tussen dierlijk eiwit en plantaardig eiwit de soorten aminozuren waaruit ze bestaan, wat op zijn beurt van invloed is op het vermogen van ons lichaam om ze te gebruiken.

BRUIKBAARHEID VAN EIWIT

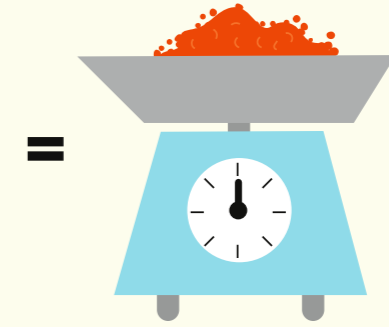
Vlees bevat complete aminozuren – alle negen essentiële aminozuren die ons lichaam nodig heeft. Dit complete eiwit zit zowel in vis en rood vlees als in kip, waardoor sommigen redeneren dat dit eiwit 'beter' is. Hoewel er een aantal plantaardige voedingsmiddelen zijn die complete eiwitbronnen zijn, waaronder boekweit en quinoa, maakt het aminozurenpatroon van veel plantaardige eiwitten ze minder bruikbaar voor ons lichaam. Maar, zoals eerder vermeld, zorgt het gevarieerd en puur eten ervoor dat je lichaam alle bruikbare eiwitten binnenkrijgt die het nodig heeft. Vooral omdat het eten van voedsel waarvan de complementaire eiwitten daadwerkelijk samenwerken om de bruikbaarheid van elkaar te vergroten, plantaardige eiwitten kan stimuleren tot een niveau dat overeenkomt met of beter is dan dat van dierlijke eiwitten. Het eten van bonen met bruine rijst verhoogt bijvoorbeeld de eiwitbruikbaarheid van beide, net als het eten van zaden of noten met yoghurt, of hummus met volkoren pitta of brood.

EIWITRIJKE VEGETARISCHE VOEDING

Maar zelfs als je niet bewust verschillende soorten vegetarische eiwitten combineert om te profiteren van het feit dat ze elkaar versterken, zul je gemakkelijk de hoeveelheid eiwit binnenkrijgen die je nodig hebt door simpelweg een goed uitgebalanceerd eetpatroon te volgen. Als je een lacto-ovo-vegetariër bent, zijn dierlijke producten zoals eieren, yoghurt of kaas de gemakkelijkste manieren om aan je eiwitbehoefte te voldoen. Maar zelfs als je besluit om geen zuivelproducten of eieren meer te eten, is het nog steeds gemakkelijk om uit plantaardige ingrediënten voldoende eiwitten binnen te krijgen. Zo zijn peulvruchten een uitstekende bron van eiwitten. Zoals eerder gezegd, is het goed om granen en pseudo-granen, zoals boekweit en quinoa, op te nemen in je vegetarische eetpatroon, vooral omdat ze bronnen van complete eiwitten zijn. Het toevoegen van producten op basis van soja aan je voeding is een andere manier om je eiwitname te verhogen als je eenmaal geen vlees meer eet.

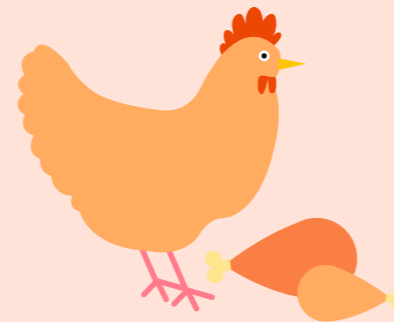


100 G VLEES

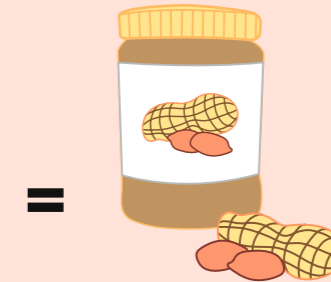


100 G RODE LINZEN

= 26 G
EIWIT

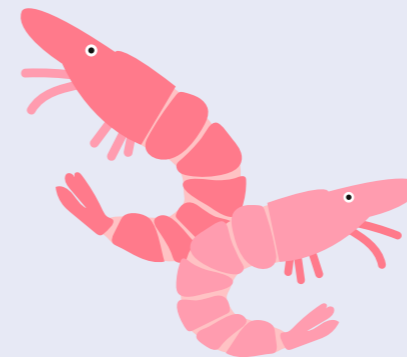


1 KIPDRUMSTICK

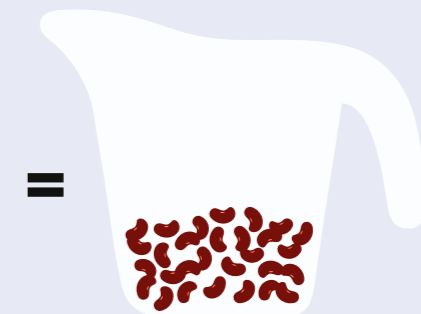


2 1/4 EL
PINDAKAAS

= 17 G
EIWIT



80 G GAMBA'S



1 KOPJE (170 G) ZWARTE BONEN

= 15 G
EIWIT

GEZONDE EETWISSELS

Hoewel er geen vegaproducten bestaan die vlees exact kunnen vervangen, zijn er wel producten die ongeveer dezelfde textuur of voedingsstoffen bevatten. Hieronder vind je een paar voorbeelden.



VS



MEDIUM GEBAKKEN KIPDRUMSTICK MET VEL

Per portie: 140 kcal / 9 gram vet / 0 gram koolhydraten / 14 gram eiwit
Portiegrootte 115 gram

GEBAKKEN EXTRA STEVIGE TOFU

Per portie: 127 kcal / 8 gram vet / 2 gram koolhydraten / 15 gram eiwit
Portiegrootte 115 gram



VS



RUNDERBOUILLON

Per portie: 13 kcal / 0 gram vet / 1 gram koolhydraten / 2 gram eiwit
Portiegrootte 100 gram

VOLVETTE KOKOSMELK UIT BLIK

Per portie: 197 kcal / 21 gram vet / 3 gram koolhydraten / 2 gram eiwit
Portiegrootte 100 gram



VS



WITTE BLOEM

Per portie: 463 kcal / 1 gram vet / 76 koolhydraten / 10 gram eiwit
Portiegrootte 100 gram

KIKKERERWTENBLOEM

Per portie: 387 kcal / 7 gram vet / 58 gram koolhydraten / 22 gram eiwit
Portiegrootte 110 gram



VS



ONTBIJTGRANEN

Per portie: 367 kcal / 6 gram vet / 75 gram koolhydraten / 11 gram eiwit
Portiegrootte 100 gram

HAVERVLOKKEN

Per portie: 379 kcal / 7 gram vet / 69 gram koolhydraten / 13 gram eiwit
Portiegrootte 100 gram

AIOLI / SPREADS

Aiolis en spreads zijn de perfecte finishing touch voor vegetarische schotels en belegde broodjes.

Za'atarspread

VOOR: 120 ML
VOORBEREIDING
15 minuten

120 ml mayonaise
1 tl citroensap
30 ml extra vierge olijfolie
2 tl za'atar
1 teen knoflook
zout en peper

Doe alle ingrediënten in een kom en klop ze door elkaar. Breng op smaak. Je kunt de spread maximaal 1 week in een luchtdichte bak bewaren.

Voedingswaarde per recept:
1087 kcal / 120 gram vet /
2 gram koolhydraten / 1 gram
eiwit

Pittige sambal-aioli

VOOR: 120 ML
VOORBEREIDING
15 minuten

120 ml mayonaise
2 tl sambal oelek
(of iets dergelijks)
30 ml extra vierge olijfolie
2 lente-uitjes, in dunne ringen

Doe alle ingrediënten in een kom en klop ze door elkaar. Bewaar in een pot voor maximaal een week.

Voedingswaarde per recept:
1095 kcal / 120 gram vet /
4 gram koolhydraten / 2 gram
eiwit

Citroen-fetaspread

VOOR: 180 ML
VOORBEREIDING
15 minuten

100 ml karnemelk
240 g feta, verkruimeld
sap en geraspte schil van
1 biologische citroen
1 tl versgemalen zwarte peper
zout

Doe alle ingrediënten in een keukenmachine. Breng op smaak met zout en klop ze door elkaar. Bewaar in een pot voor maximaal 1 week.

Voedingswaarde per recept:
721 kcal / 56 gram vet / 18 gram
koolhydraten / 39 gram eiwit



CITROEN-
FETASPREAD

PITTIGE
SAMBAL-AIOLI

ZA'ATARSPREAD

WEEK 1

WEKELIJKSE BOODSCHAPPENLIJST

FRUIT

- ananas – 1 kleine (of voorgesneden stukjes)
- mango – 1 kleine
- banaan – 2
- appel – 1
- limoen – 1
- citroen – 1
- meyer citroen – 1
- avocado – 1

GROENTEN

- little gem – 1
- romaine (sla) – 1
- spinazie – 15 g
- babyboerenkool – 40 g
- kiemgroenten
- tomaat – 1
- cherrytomaatjes – 150 g
- half-zongedroogde tomaten – 170 g
- rode ui – 1 grote
- ui – 2 kleine, 1 middelgrote
- sjalotten – 2
- lente-ui – 1
- prei – 2
- knoflookbol – 1
- selderij – 1
- aubergine – 1 kleine, 1 middelgrote
- Japanse aubergine – 1
- sperziebonen – 200 g
- komkommer – 3
- radijs – 2
- maiskolf – 1
- rode paprika – 2
- gele paprika – 1
- minipaprika – 3
- shakirapeper – 1
- jalapeñopeper – 1
- aardappel – 2 kleine
- zoete aardappel – 1
- kastanjechampignons – 55 g
- flespompoe – 1 kleine

- peterselie – 1 bosje
- koriander – 1 bosje
- oregano – 1 bosje
- basilicum – 1 bosje
- munt – 1 bosje
- laurierblad – 1

ZUIVEL/EIEREN

- amandelmelk – 180 ml
- karnemelk – 300 ml
- Griekse yoghurt – 360 ml
- crème fraîche
- ongezouten boter – 250 g
- burrata – 1 kleine bol
- feta – 100 g
- geitenkaas – 1 kleine rol
- vegetarische Italiaanse harde kaas – 50 g
- grote eieren – 12

DIVERSEN

- extra stevige tofu – 300 g
- kalamataolijven – 6
- hamburgerbroodje – 1
- kimchi
- harissa
- boerenbrood

CONTROLEER OF JE DIT IN HUIS HEBT

- druivenpitolie
- saffloerolie
- extra vierge olijfolie
- kokosolie
- geroosterde-sesamolie
- ghee
- witte wijnazijn
- tomatenpastasaus
- tomatenpuree
- gochujang (Koreaanse rode-peperpasta)
- sojasaus
- rode currypasta
- mayonaise

- tomatenketchup
- harissa
- gemalen lijnzaad
- lijnzaad
- geroosterde sesamzaadjes
- amandelpasta
- paranoten
- cashewnoten – 65 g
- walnoten
- chiazaad
- haverhout
- havergrutten
- zwarte peper
- bloem
- kikkererwtenmeel – 90 g
- polenta
- baking soda
- bakpoeder
- ahornsiroop
- honing
- suiker
- rietsuiker
- chilipoeder
- gerookte-paprikapoeder
- gedroogde oregano
- uienpoeder
- knoflookpoeder
- gedroogde rozemarijn
- gerst – 120 g
- jasmijnrijst – 160 g
- quinoa – 185 g
- kikkererwten
- panko
- rigatoni
- soba
- kokosmelk uit blik – 220 ml
- hominy of gewone mais, ingeblikt
- cannellini bonen



WEEK 1 VOORBEREIDING

Controleer of je deze items al hebt gemaakt en zo niet, voeg dan de ingrediënten toe aan je boodschappenlijst.

BASISITEMS

(dit zijn items die je vooraf gemaakt zou moeten hebben omdat ze een tijdje bewaard kunnen worden)

- Sumakvinaigrette (blz. 76)
- Granaatappelmelassedressing (blz. 78)
- Groenterestjesbouillon (blz. 86)
- Snelle crêpes (blz. 94)
- Knapperig platbrood (blz. 92)
- Citroen-fetaspread (blz. 80)
- Yoghurdressing met gekonfijte citroen (blz. 78)

MAKEN

- Quinoa – 280 g gekookt
- Gerst – 80 g gekookt
- Cannellinibonen – 390 g gekookt
- Kikkererwten – 225 g (gekookt, alleen als je het maakt)
- Tropische lijnzaadparfait (blz. 104)
- Oats met chiazaad (blz. 106)
- 1 Halfzachtgekookt ei (blz. 72)

BAKKEN

- Flespompoen of kabocha voor Pompoencrêpes met honing (DAG 4)

WEEK 1 TIJDSHEMA

10.00 uur

BEREID en **BAK** pompoen voor Pompoencrêpes met honing (DAG 4) (15-20 minuten, 190 °C)

11.00 uur

MAKEN

- Quinoa voor Solterito (DAG 4) en Quinoabowl met feta & paprika's (DAG 6)
- Gerst voor Aubergine-gerstsalade (DAG 1) en Veggieburgers (DAG 2)
- Zachtgekookt ei voor Quinoabowl met feta & paprika's (DAG 6)

10.30 uur

In de tussentijd

MAKEN

- Tropische lijnzaadparfait (DAG 1)
- Oats met chiazaad (DAG 2)

12.00 uur

MAKEN

- Witte bonen voor Aubergine-gerstsalade (DAG 1)
- Cannellinibonen voor Griekse salade met witte bonen (DAG 3) en Witte-bonenschotel met boerenkool & feta (DAG 6)
- Kikkererwten voor Landbrood met kikkererwtensalade & kiemgroenten (DAG 7)

MAAK KNAPPERIGE PLATBROODJES

(VOOR RECEPT ZIE BLZ. 92)



1. Verdeel het deeg in 8 stukken en rol ze uit.

2. Verdeel 1 theelepel ghee over het deeg.



3. Vouw het deeg op tot een lang touw, vouw het dan 3 keer en rol het plat met een deegroller.

4. Bak gedurende 5 minuten, of tot ze goudbruin zijn. Omdraaien en herhalen.

DAG 01

WEEK 1

MAANDAG

Houd er rekening mee dat de granen en bonen voor de lunch om wat voorbereidingstijd vragen

ONTBIJT

Tropische lijnzaadparfait

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING
5 minuten

120 ml Griekse yoghurt
40 g ananas, in stukjes
55 g mango, in stukjes
1 banaan, in plakjes
1 tl gemalen lijnzaad
4 paranoten, gehakt
ahornsiroop of honing (optioneel),
om te serveren

Doe de yoghurt in een kleine kom en maak af met de overige ingrediënten. Voeg eventueel ahornsiroop of honing toe naar smaak.

Voedingswaarde per portie:

361 kcal / 18 gram vet / 49 gram koolhydraten / 9 gram eiwit

LUNCH

Aubergine-gerstsalade

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING
15 minuten / 5-8 minuten

125 g aubergine, in blokjes van 3 cm
1 el druivenpitolie
80 g gekookte gerst
130 g gekookte witte bonen
2 el rode ui, fijngehakt
1 kleine komkommer, in blokjes
½ rode paprika, in blokjes
2 el peterselie, fijngehakt
60 ml Yoghurtdressing met gekonfijte citroen (blz.78)
zout en peper

Leg de aubergine op een met bakpapier beklede bakplaat en strooi er 1 theelepel zout over. Laat dit 10 minuten intrekken. Verhit een grote gietijzeren koekenpan tot hij een beetje rookt en voeg de olie en aubergineblokjes eraan toe. Braad de aubergine even aan op hoog vuur en bak 5-8 minuten tot de blokjes zacht zijn. Haal uit de pan en laat ze iets afkoelen. Doe de overige ingrediënten in een grote kom en meng goed. Voeg dan de aubergine toe. Breng op smaak met zout en peper.

Voedingswaarde per portie:

543 kcal / 29 gram vet / 61 gram koolhydraten / 14 gram eiwit

DINER

Pasta met tomaten & burrata

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING
25 minuten / 5 minuten

2 el extra vierge olijfolie
1 teen knoflook, zeer fijngesneden
170 g half-zongedroogde tomaten, gehalveerd
250 g rigatoni, gekookt, het pastakookwater bewaren
1 takje oregano
1 bol (40 g) burrata, fijngehakt
1 el gescheurd basilicum

Bak de olijfolie, knoflook en tomaten in een grote koekenpan op middelhoog vuur tot de tomaten beginnen te barsten. Voeg de rigatoni en 60 milliliter van het bewaarde pastawater toe om een samenhangende saus te krijgen. Voeg indien nodig meer water toe. Schep de pasta op een bord en garmeer met de overige ingrediënten.

Voedingswaarde per portie:

802 kcal / 40 gram vet / 86 gram koolhydraten / 23 gram eiwit



TROPISCHE
LIJNZAADPARFAIT

AUBERGINE-
GERSTSALADE

PASTA MET TOMATEN
& BURRATA

DAG

11

WEEK 2

DONDERDAG

Te veel groenten geroosterd voor de taco's? Bewaar ze voor het diner van morgenavond en bespaar nóg meer tijd.

ONTBIJT

Overnight oats met gedroogd fruit & noten

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING
5 minuten / 1 nacht

30 g havermout
½ el gekristalliseerde gember, fijnggehakt
1 el gedroogde abrikozen, fijnggehakt
½ tl kaneel
120 ml melk of notenmelk
ahornsiroop of honing (optioneel)
1 el geroosterde pistachenoten, gehakt

Doe de havermout, gember, abrikozen, kaneel en melk in een kom en roer door. Laat een nacht staan in de koelkast. Roer voor het serveren eventueel wat ahornsiroop of honing door de overnight oats. Strooi er tot slot de pistachenoten overheen.

Voedingswaarde per portie:
235 kcal / 7 gram vet / 40 gram koolhydraten / 6 gram eiwit

LUNCH

Groene granensalade

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING
15 minuten

gerasppte schil en sap van ½ sinaasappel
1 el sjalot, fijngesneden
½ el champagneazijn
3 el extra vierge olijfolie
90 g gekookte freekeh
15 g cavolo nero, fijngehakt
40 g rode biet, fijngesneden
80 g geroosterde gele biet, in blokjes
½ avocado, in plakjes
3 el Lijnzaad-kaascrunch (blz. 84)
zout en peper

Doe sap en rasp van de sinaasappel, sjalot, azijn en olijfolie in een kleine kom en klop door elkaar. Zet apart. Doe de freekeh en groenten in een andere kom en meng. Leg de avocado en lijnzaad-kaascrunch erop. Besprenkel met de sinaasappeldressing en breng op smaak.

Voedingswaarde per portie:
1012 kcal / 62 gram vet / 14 gram koolhydraten / 26 gram eiwit

DINER

Taco's met geroosterde groenten

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING
15-20 minuten / 45 minuten

1 kleine ui, fijngehakt
2 pastinaken, fijngesneden
2 wortelen, in stukjes
150 g kleine aardappelen, gehalveerd
1 grote venkelknol, in plakjes
3 el extra vierge olijfolie
2 tortilla's, opgewarmd
3 el koriander, grof gehakt
zout en peper
radijs, Ingelegde rode uien (blz. 82), zure room, guacamole, pico de gallo, voor topping

Verwarm de oven voor tot 220 °C. Doe de groenten met olijfolie en zout en peper op een met bakpapier bedekte bakplaat en spreid het uit tot een gelijkmatige laag. Rooster de groenten 30-45 minuten tot ze gaar zijn. Maak taco's door de tortilla's te vullen met geroosterde groenten en een topping zoals je die zelf wilt. Bewaar 170 gram overgebleven groenten voor het avondeten op dag 12.

Voedingswaarde per portie (zonder toppings):
858 kcal / 43 gram vet / 115 gram koolhydraten / 12 gram eiwit



OVERNIGHT OATS MET GEDROOGD FRUIT & NOTEN

GROENE GRANENSALADE

TACO'S MET GEROOSTERDE GROENTEN

DAG

14

WEEK 2

ZONDAG

Maak indruk op je vrienden: nodig ze uit om te proeven van de heerlijke pasta e fagiole en sluit je eerste twee weken vegetarisch eten feestelijk af.

ONTBIJT

Shakshuka met paprika

VOOR: 1 PERSOON

VOORBEREIDING / BEREIDING

15 minuten / 20 minuten

2 el extra vierge olijfolie
2 lente-uitjes, in dunne ringen
75 g gegrilde rode paprika's, grof gehakt
1 romatomaat, in stukjes
2 tl gerookte-paprikapoeder
2 eieren
zout en peper

Verwarm de oven voor tot 190 °C. Verhit de olie in een kleine ovenvaste koekenpan. Doe de lente-uitjes erbij en bak ze 1-2 minuten. Voeg de paprika, tomaat en paprikapoeder toe en breng op smaak. Haal de pan van het vuur. Breek er 2 eieren in en roer de groenten er lichtjes omheen zonder dat daarbij de dooiers breken. Zet de koekenpan in de oven gedurende 5-15 minuten tot de eieren naar wens zijn. Breng op smaak en serveer direct.

Voedingswaarde per portie:

394 kcal / 34 gram vet / 15 gram koolhydraten / 8 gram eiwit

LUNCH

Tartine met aardappel-bleekselderijsalade

VOOR: 1 PERSOON

VOORBEREIDING / BEREIDING

15 minuten / 20 minuten

1 roodbruine aardappel, geschild en in blokjes
1 teen knoflook, zeer fijngesneden
1 lente-ui, in dunne ringen
1 el extra vierge olijfolie
2 tl rozemarijn, fijngehakt
geraspte schil en sap van ½ biologische citroen
1 stengel bleekselderij, in plakjes
1 sneetje knapperig brood, geroosterd
zout en peper

Verhit flink gezouten water in een pan. Voeg de aardappelblokjes toe en laat koken tot ze gaar zijn, giet ze af en laat ze uitlekken. Meng in een kleine kom de aardappel met de knoflook, lente-ui, olijfolie, rozemarijn, de citroenschil en het sap en de bleekselderij. Breng het op smaak. Doe de aardappelsalade op brood en serveer.

Voedingswaarde per portie:

566 kcal / 15 gram vet / 99 gram koolhydraten / 13 gram eiwit

DINER

Pasta e fagiole

VOOR: 4 PERSONEN

VOORBEREIDING / BEREIDING

20 minuten / 45 minuten

2 el extra vierge olijfolie
1 prei, fijngesneden
1 wortel, fijngesneden
1 stengel bleekselderij, fijngehakt
1 el zeer fijngehakte knoflook
1 takje tijm
800 ml tomatenblokjes uit blik, geplet
440 g gekookte cannellini-bonen
1 l groentebouillon (blz. 86)
1 vegetarische Italiaanse harde kaas,
plus extra geraspte om te serveren
150 g ditalini-pasta
zout en peper

Verhit de olie in een grote pan, voeg prei, wortel en bleekselderij toe en bak tot het lichtbruin is. Voeg de knoflook en tijm toe en roer gedurende 1 minuut. Breng op smaak. Voeg dan de tomaten toe, gevolgd door de cannellini-bonen, bouillon en kaas. Breng het aan de kook en laat het op een lager vuur 10 minuten sudderen. Breng weer op smaak. Kook in de tussentijd de pasta in een aparte pan al dente. Schep de soep in een kom samen met de gekookte pasta. Bestrooi het met geraspte kaas en breng het op smaak. Vries overgebleven soep in.

Voedingswaarde per portie:

481 kcal / 10 gram vet / 75 gram koolhydraten / 20 gram eiwit



SHAKSHUKA
MET PAPRIKA

TARTINE MET AARDAPPEL-
BLEEKSELDERIJSALADE

PASTA E FAGIOLE

DAG

15

WEEK 3

MAANDAG

Van kokospap tot spring rolls met tempé en van kimchi tot spaghetti: vandaag reis je de wereldkeuken rond.

ONTBIJT

Kokospap

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING

5 minuten / 25 minuten

1 tl kokosolie
75 g havervlokken
180 ml kokosmelk uit blik
1 el rietsuiker
30 g abrikozen en krenten, in stukjes
1 tl gemalen gouden lijnzaad
gemalen kaneel, om te serveren

Verhit olie in een kleine pan op middelhoog vuur, voeg de havermout toe en rooster 2-3 minuten lichtjes. Voeg de kokosmelk en suiker toe, breng aan de kook, verlaag dan het vuur en laat 20 minuten sudderen. Roer af en toe door tot de pap romig en gaar is. Strooi de abrikozen, krenten, lijnzaad en kaneel erover.

Voedingswaarde per portie:

776 kcal / 46 gram vet / 74 gram koolhydraten / 11 gram eiwit

LUNCH

Spring rolls met tempé & kimchi

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING

30 minuten / 10 minuten

3 el extra vierge olijfolie
100 ml kokosmelk
60 ml sojasaus
2 el rietsuiker
1 el gemalen kurkuma
245 g tempé, in plakken van 3 cm dik
85 g kimchi, gehakt
8 takjes koriander
4 plakjes dingesneden rettich
2 rijstpapiervellen
Pittige sambal-aioli (blz. 80), voor erbij

Maak marinade door de olijfolie, melk, sojasaus, suiker en kurkuma samen in een kom te mengen. Voeg de tempé toe en marineer voor minimaal 30 minuten. Verhit een grote pan op middelhoog vuur, voeg de tempé toe en bak een paar minuten op elke kant. Zet apart. Maak de rolletjes door de rijstvellen 10 seconden in water te weken en op het werkoppervlak te leggen. Plaats dan de ingrediënten op het onderste derde deel van de wikkel en rol op. Stop halverwege de zijanten in. Snijd de rol in plakken en serveer ze met aioli.

Voedingswaarde per portie:

1067 kcal / 73 gram vet / 75 gram koolhydraten / 39 gram eiwit

DINER

Spaghetti met cherrytomaten & basilicum

VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING

15 minuten / 40 minuten

170 g volkoren spaghetti
2 el extra vierge olijfolie
220 g cherrytomaatjes
2 teentjes knoflook, zeer fijngesneden
25 g geraspte vegetarische Italiaanse harde kaas
3 el basilicum, fijngehakt
zout en peper

Kook de pasta in een grote pan met flink gezouten water volgens de instructies op de verpakking. Giet de pasta af en bewaar 60 milliliter pastawater. Verhit ondertussen de olie in een grote koekenpan, voeg de tomaten toe en kook 15 minuten totdat ze beginnen te barsten. Voeg de knoflook toe en zout naar smaak en bak nog 1-2 minuten. Voeg de spaghetti, kaas en het pastawater toe. Schep de pasta in een kom en garneer met het basilicum. Breng op smaak.

Voedingswaarde per portie:

747 kcal / 10 gram vet / 142 gram koolhydraten / 35 gram eiwit



KOKOSPAP

SPRING ROLLS
MET TEMPÉ & KIMCHI

SPAGHETTI MET
CHERRYTOMATEN
& BASILICUM

DAG

19

WEEK 3

VRIJDAG

Combineer Koreaanse kimchi en Zwitserse gruyère op een tosti voor een smaakexplosie die je snel en makkelijk op tafel zet.

ONTBIJT

Snelle crêpes met blauwe bessen & crème fraîche

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING**
5 minuten / 10 minuten

60 ml crème fraîche
1 el ahornsiroop
1 Snelle crêpe (blz. 94), ontdooid
75 g bosbessen

Doe de crème fraîche en ahornsiroop in een kleine kom en roer door. Warm de crêpe op en vul hem met de crème fraîche. Garneer met bosbessen en serveer.

Voedingswaarde per portie:
356 kcal / 17 gram vet / 39 gram koolhydraten / 13 gram eiwit

LUNCH

Panzanella met tomaten & nectarines

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING**
15 minuten / 5 minuten

1 el extra vierge olijfolie, plus 3 ml
2 dikke sneden knapperig brood, zoals een boule
1 nectarine, in plakjes
¼ rode ui, in dunne ringen
1-2 heirloomtomaten, afhankelijk van de grootte
2 el rodewijnazijn
8 kleine basilicumblaadjes, om te garneren
zout en peper

Verhit een grillpan op middelhoog vuur. Bestrijk het brood licht met 1 eetlepel olie en zout en peper. Gril de sneetjes tot ze goudbruin kleuren en snijd het brood dan in blokjes van 2 centimeter. Meng het brood met de overige ingrediënten, behalve de azijn. Meng de resterende olijfolie en azijn en besprenkel daarmee de salade. Maak het af met basilicum en breng op smaak.

Voedingswaarde per portie:
806 kcal / 55 gram vet / 68 gram koolhydraten / 11 gram eiwit

DINER

Kimchi-gruyèretosti

**VOOR: 1 PERSOON
VOORBEREIDING / BEREIDING**
10 minuten / 5 minuten

1 el boter
2 dikke sneetjes knapperig brood
1 el Pittige sambal-aioli (blz. 80)
60 g gruyèrekaas, geraspt
2 el kimchi, fijgehakt
zout en peper

Beboter één kant van elk sneetje brood. Beleg één ingesmeerd sneetje met de aioli, gruyère en kimchi en strooi er zout en peper over naar smaak. Dek af met het andere sneetje. Leg de tosti in de grillpan met een zwaar voorwerp erop om het aan te drukken en gril 1-2 minuten tot het brood geroosterd is. Draai de tosti om, bak nog 1-2 minuten en serveer daarna meteen.

Voedingswaarde per portie:
638 kcal / 39 gram vet / 47 gram koolhydraten / 24 gram eiwit

SNELLE CRÊPES MET BLAUWE BESSEN & CRÈME FRAÎCHE

PANZANELLA MET TOMATEN & NECTARINES

KIMCHI-GRUYÈRETOSTI



SNACKS VOOR ONDERWEG

Deze eiwitrijke snacks zijn gemakkelijk mee te nemen zodat je onderweg altijd een vegetarische optie hebt om je honger mee te stillen.

Sesam- amandelrepen

VOOR: 12 REPEN
VOORBEREIDING /
BEREIDING

10 minuten / 5 minuten

2 el kokosolie
80 ml honing
3 el amandelpasta
160 g geroosterde sesamzaadjes,
zwart en wit
120 g geschaafde amandelen,
gehakt
100 g gedroogde abrikozen, in
stukjes
1 tl zout

Verhit olie, honing en amandelpasta in een grote koekenpan op middelhoog vuur en roer tot het bubbelt. Haal het van het vuur. Voeg snel de overige ingrediënten toe en rmeng voordat het mengsel afkoelt. Druk het mengsel in een met bakpapier beklede bakvorm van 23 x 23 centimeter. Koel en snijd het daarna in 12 repen. Bewaar de repen verpakt in bakpapier in een luchtdichte bak voor maximaal 2-3 weken.

Voedingswaarde per portie:
210 kcal / 15 gram vet / 17 gram
koolhydraten / 5 gram eiwit

Gemengde noten met kurkuma & nori

VOOR: 400 GRAM
VOORBEREIDING /
BEREIDING

15 minuten / 25 minuten

130 g rauwe cashewnoten
130 g rauwe amandelen
100 g rauwe pecannoten
1 el gemalen kurkuma
1 el kokoszuiker
1 tl sojasaus
1 tl versgemalen zwarte peper
4 g dun gesneden nori

Verwarm de oven voor tot 180 °C. Doe alle ingrediënten in een grote kom en roer om ze te mengen. Verdeel gelijkmatig over een met bakpapier beklede bakplaat en rooster 20-25 minuten. Roer halverwege het bakken even om. Je kunt het mengsel 2-3 weken bewaren in een luchtdichte bak.

Voedingswaarde per recept:
768 kcal / 67 gram vet / 34 gram
koolhydraten / 21 gram eiwit

Dadelrepen

VOOR: 6 REPEN
VOORBEREIDING

5-10 minuten

160 g ontpitte dadels, 10 minuten
geweekt in warm water
65 g rauwe cashewnoten, gehakt
3 el pure chocoladedruppels
1 tl vanille-extract

Giet de dadels af en dep ze droog. Doe alle ingrediënten in een keukenmachine en maal tot het een kleverige massa is. Druk het mengsel in een met plasticfolie beklede broodvorm van 23 x 13 centimeter tot het helemaal plat is en goed verpakt. Laat 30 minuten afkoelen in de koelkast. Haal de dadelkoek dan uit het blik en snijd in 6 repen. Bewaar de repen in de koelkast voor maximaal 3 weken.

Voedingswaarde per portie:
169 kcal / 7 gram vet / 26 gram
koolhydraten / 3 gram eiwit



**GEMENGDE NOTEN
MET KURKUMA & NORI**

**SESAM-
AMANDELREPEN**

DADELREPEN