Plantaardig eten voor dummies®

SPIEKBRIEF

Plantaardig eten is niet alleen goed voor je gezondheid, de dieren en het milieu, het is ook veelzijdig en lekker! Als deze manier van eten nieuw voor je is, is het misschien een uitdaging om alles te onthouden. Deze spiekbrief helpt je bij het overstappen naar een plantaardig dieet en fungeert als je steun en toeverlaat in zakformaat. Deze levensstijl bevordert je gezondheid, niet alleen gedurende de volgende maand, maar voor de rest van je leven. Zo eenvoudig is het.

Plantaardige boodschappenhulp

Ervoor zorgen dat je altijd de juiste ingrediënten in huis hebt, is essentieel wanneer je aan een plantaardige levensstijl begint (maar ook daarna). Alleen zo kun je thuis heerlijke maaltijden bereiden en je aan je plantaardige doelen houden. Zorg ervoor dat je het volgende altijd in huis hebt:

- **Groenten.** Kies regelmatig voor een grote verscheidenheid aan kleurrijke groenten en daarnaast voor bladgroenten, zoals boerenkool en palmkool. Verschillende kleuren zijn belangrijk!
- **Vers fruit.** Ook hier geldt de kleurregel, maar kies ook vers seizoensfruit. (*Tip:* bessen zijn in de winter niet vers!)
- **Volkoren graanproducten.** Experimenteer met verschillende soorten granen in hun onbewerkte vorm. Denk aan kamut, havervlokken, quinoa en spelt. Je kunt ook brood en pasta kopen die van deze granen zijn gemaakt.
- **Peulvruchten.** Verken de diversiteit van peulvruchten. Zwarte bonen, kikkererwten, kidneybonen en linzen zijn eenvoudig te bereiden en ze bevatten veel eiwitten.
- **Gezonde oliën.** Sla een paar soorten olie in, zoals kokosolie, lijnzaadolie en olijfolie. Ze zijn handig en veelzijdig, van salades tot bij het bakken.
- **Noten, zaden en pitten.** Houd altijd een aantal soorten noten, zaden en pitten bij de hand. Amandelen, hennepzaad, pompoenpitten en zonnebloempitten zijn goede basisproducten. Ze zijn een geweldige toevoeging aan je havermoutpap of smoothies en zijn een snelle snack.
- **Andere extra's.** Andere handige producten voor in je voorraadkast zijn amandelpasta, appelciderazijn, dijonmosterd, edelgist, pure ahornsiroop en tamari (natuurlijke sojasaus).

Plantaardig eten voor dummies®

SPIEKBRIEF

Plantaardig eten voor onderweg

Wanneer je je plantaardige maaltijd plant wanneer je niet thuis eet, wil je vooral zorgen voor uitgebalanceerde maaltijden die je lichaam voldoende variatie bieden om je een tevreden en voldaan gevoel te geven. Deze opties kunnen je helpen bij de organisatie van je dag:

- **Ontbijt:** bessensmoothie met plantaardig eiwitpoeder; volkorenboterham met amandelpasta en plakjes banaan; havermoutpap met walnoten, rozijnen en kaneel; of roertofu met een snee brood en avocado;
- **Lunch en diner:** grote salade met diverse groenten, noten, zaden en pitten, avocado, kikkererwten en een zelfgemaakte dressing; pesto met zilvervliesrijstpasta, afgemaakt met witte bonen en gestoomde broccoli; volkorenwrap met hummus, sla, kiemgroenten, wortelen en avocado; vegetarische zilvervliesrijstsushi en een kom misosoep; of gebakken tempé, geprakte yams en gestoomde bladgroenten met tahin;
- **Tussendoortjes:** studentenhaver met amandelen, rozijnen, pompoenpitten en cashewnoten; een appel of peer met een eetlepel notenpasta; een of twee handjes tortillachips met salsa of guacamole; een zelfgebakken koekje of muffin met zadenpasta of een groene smoothie met boerenkool, banaan, hennepzaad en avocado.

Een positieve plantaardige houding en energie behouden

Je bepaalt zelf hoe groot of klein jij de overstap naar een plantaardige levensstijl maakt. Het gaat erom hoe jij ermee omgaat en hoe jij het wilt laten gebeuren. Alles wat je nodig hebt, is de wens om gezonder te eten, je beter te voelen en langer te leven.

Hier volgen enkele manieren om je motivatie vast te houden en je kennis over het eten van plantaardige voeding te vergroten:

- Lees boeken over een plantaardige levensstijl.
- Bekijk video's over gezond eten.
- Praat met andere mensen die plantaardig eten.
- Maak een lijst van redenen waarom plantaardig eten jou aanspreekt.
- Ga eten in restaurants waar ze goede plantaardige maaltijden serveren om je te laten inspireren.
- Abonneer je op blogs en online fora over lokaal plantaardig eten voor tips, trucs en recepten.

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding 1

Deel 1: Aan de slag met plantaardige voeding 5
HOOFDSTUK 1: Wat is plantaardige voeding? 7
HOOFDSTUK 2: De voordelen van plantaardig eten 19
HOOFDSTUK 3: Plantaardig eten op macro- en microniveau 35
HOOFDSTUK 4: Extra energie met superfoods 59

Deel 2: Je keuken inrichten 73
HOOFDSTUK 5: Ga voor een plantaardig voedingspatroon 75
HOOFDSTUK 6: Wat ligt er op je bord? 89
HOOFDSTUK 7: Je keukeninventaris herzien 103
HOOFDSTUK 8: Bewust boodschappen doen 115

Deel 3: Plantaardige recepten voor succes 125
HOOFDSTUK 9: Overheerlijke ontbijtgerechten 127
HOOFDSTUK 10: Soepen en salades 147
HOOFDSTUK 11: Lekkere lunchgerechten 179
HOOFDSTUK 12: Heerlijke hoofdgerechten 195
HOOFDSTUK 13: Bijzondere bijgerechten 215
HOOFDSTUK 14: Hapjes en tussendoortjes 231
HOOFDSTUK 15: Sauzen en dressings 255
HOOFDSTUK 16: Dromerige desserts 267

Deel 4: Plantaardig in alle levensfasen 291
HOOFDSTUK 17: Etentjes in restaurants en tijdens speciale gelegenheden 293
HOOFDSTUK 18: Kinderen grootbrengen met plantaardig voedsel 309
HOOFDSTUK 19: Ouder worden en meer kennis van een plantaardig eetpatroon 327

Deel 5: Het deel van de tientallen 337
HOOFDSTUK 20: Tien voedingsmiddelen die niet plantaardig zijn 339
HOOFDSTUK 21: Tien plantaardige voedingsmiddelen die je weerstand een oppepper geven 345
HOOFDSTUK 22: Tien slechte dingen over het eten van vlees 351

Index 359

1 Aan de slag met plantaardige voeding

IN DIT DEEL . . .

Ontdek je wat een plantaardig dieet betekent en hoe je vandaag al je eetpatroon kunt veranderen.

Ontdek je waarom plantaardig eten je meer energie geeft en kan helpen kanker, diabetes en hartaandoeningen te bestrijden.

Raak je vertrouwd met de verschillende voedingsstoffen in plantaardige voeding, van eiwitten, koolhydraten en vetten tot vitaminen en mineralen.

Maak je kennis met de nieuwe voedingsmiddelen die je aan je eetpatroon gaat toevoegen, waaronder superfoods en zeegroenten.

IN DIT HOOFDSTUK

- **Lees de definitie van een plantaardig dieet**
- **Raak vertrouwd met de essentie van plantaardige voeding**
- **Vind de antwoorden op veelgestelde vragen**
- **Gebruik eenvoudige ideeën om vandaag al te beginnen**

Hoofdstuk 1

Wat is plantaardige voeding?

Het doel van een plantaardig dieet is meer planten eten. Dat klinkt best eenvoudig, toch? Of juist niet? Alleen maar planten eten klinkt voor veel mensen best heel eng. De meeste mensen zijn gewend aan een bepaalde manier van eten en weten niet zo goed wat ze met planten aan moeten. Welke eet je dan en wanneer? Heb je genoeg aan alleen planten? Al dit soort vragen en twijfels duiken op en in dit hoofdstuk worden de meestvoorkomende behandeld.

In dit hoofdstuk vind je ook een overzicht van leven op plantaardige voeding en schetsen we in grote lijnen wat je wel en niet gaat eten. We leggen je uit welke positieve invloed deze manier van eten heeft op veel aspecten van je leven, voornamelijk op je gezondheid. Aan het einde van een dag voel je je beter, zie je er beter uit en ben je gewoon beter en dat allemaal door deze manier van eten.

Wat betekent plantaardig?

Een plantaardig dieet betekent dat je voeding voornamelijk uit planten bestaat. Iedereen kan meer planten eten, jij dus ook, ongeacht waar je je bevindt of wat je gewoonlijk eet. Uiteraard is het ons doel, en het doel van dit boek, dat je altijd overwegend (en in het beste geval uitsluitend) plantaardig gaat eten, maar waarschijnlijk doorloop je eerst een overgangsfase waarin je meer dingen eet die de aarde zo gul en natuurlijk verstrekt.

Verderop in dit hoofdstuk komen we aan bij het 'vlees' van een plantaardig eetpatroon en leggen we uit hoe dit er op je dagelijkse bordje uitziet, maar eerst willen we deze benadering vergelijken met andere populaire plantvriendelijke trends.

Er zijn andere soortgelijke diëten als het plantaardige dieet; diëten die zijn gericht op andere voedingskeuzen. Dat betekent echter niet dat je jezelf een etiketje moet opplakken en je je aan die ene manier van eten moet houden. Deze diëten omvatten verschillende manieren van eten en geven je inzicht in welke voedingskeuzen in een bepaalde categorie thuishoren. Het volgende overzicht probeert je inzicht te geven in hoe een plantaardig dieet in het grotere plaatje past:

- **Plantaardig.** Een manier van eten op basis van vruchten, groenten, granen, peulvruchten, noten en zaden met weinig of geen dierlijke producten. Idealiter is een plantaardig dieet een veganistisch dieet met enige flexibiliteit in de overgangsfase, met als doel om na verloop van tijd honderd procent plantaardig te eten.
- **Veganistisch (vegan).** Een manier van eten waarbij alles is uitgesloten dat van een dier afkomstig is, ongeacht of het vissen, gevogelte, zoogdieren of insecten betreft. Veganisten onthouden zich niet alleen van het eten van dierlijk vlees, maar ook van andere producten die door dieren worden geproduceerd, zoals zuivel en honing. Daarnaast kopen, dragen of gebruiken ze geen producten van dierlijke afkomst, zoals leer. Veganisme gaat verder dan een dieet. Het is een levensstijl. De veganistische manier van eten bestaat uit de volgende subgroepen:
  - **fruitariër:** een veganistisch dieet dat voornamelijk uit vruchten bestaat;
  - **raw vegan:** een veganistisch dieet dat niet wordt gekookt en vaak gedehydreerde voeding bevat.
- **Vegetarisch.** Een plantaardig dieet dat wel dierlijke producten als zuivel en eieren bevat, maar geen dierlijk vlees. Een vegetarisch dieet bestaat uit de volgende subgroepen:

- **lactovegetarisch:** een vegetarisch dieet dat wel zuivelproducten als melk, kaas, boter en yoghurt bevat, maar geen eieren;
- **ovovegetarisch:** een vegetarisch dieet dat wel eieren bevat, maar geen zuivelproducten;
- **lacto-ovovegetarisch:** een vegetarisch dieet dat zowel zuivel als eieren bevat;
- **pescotarisch:** een vegetarisch dieet dat zuivel, eieren en vis bevat.

» **Flexitarisch.** Een plantaardig dieet waarbij heel af en toe vlees of vis wordt gegeten.

PLANTAARDIG VERSUS ONBEWERKT PLANTAARDIG



TECHNISCHE INFO

Een plantaardig dieet is van nature gericht op het eten van minimaal bewerkte voedingsmiddelen, maar er bestaan tal van voorverpakte, bewerkte veganistische artikelen. Deze zijn niet per se gezond, maar ze zijn technisch gezien gemaakt van planten en worden dus beschouwd als veganistisch of plantaardig. Producten als vegan burgers, vegan worst, vegan kaas, vegan mayonaise, vegan boter en vegan ijs kunnen de smaken en texturen nabootsen die je gewend was. We bevelen je aan deze producten niet als hoofdonderdeel van je maaltijden te eten, maar het maakt de overgang naar een plantaardig dieet wel eenvoudiger en haalbaarder. In deel 3 vind je een aantal recepten waarin deze plantaardige vleesvervangers en alternatieven voor zuivel worden gebruikt, voor die momenten waarop je deze bekende smaken en texturen heel erg mist.

Als je er echter voor kiest om een onbewerkt plantaardig dieet te volgen, laat je alle kant-en-klare, voorverpakte producten links liggen. De meeste mensen die een onbewerkt plantaardig dieet volgen, consumeren geen olie, geraffineerde bloem (zoals patentbloem) of geraffineerde suiker (zoals kristalsuiker). Een onbewerkt plantaardig dieet is een van de gezondste manieren van eten en we adviseren je dan ook om hoofdzakelijk deze manier van eten te volgen. We willen je echter geen eetschaamte aanpraten wanneer je zo nu en dan eens geniet van een kant-en-klare burger of een bolletje vegan ijs.

IN DIT HOOFDSTUK

Kies tussen een directe of geleidelijke overstap

Zoek een aantal bondgenoten

Overwin de uitdagingen die je tegenkomt

Hoofdstuk 5

Ga voor een plantaardig voedingspatroon

Ben je klaar om de stap te zetten en een volwaardige 'plantariër' te worden? Weet dat je in goed gezelschap verkeert. Elke dag opnieuw zetten veel mensen deze stap om zich te voegen bij de miljoenen mensen die al van een plantaardig eetpatroon genieten. Als je verder wilt gaan met de implementatie van een plantaardig eetpatroon, moet je eerst voor jezelf bepalen waarom je het doet. Kies daarna een overgangsmethode die voor jou zinvol en haalbaar is. Elke grote verandering levert onverwachte uitdagingen op, maar je kunt je voorbereiden om van het hele proces te genieten.

In dit hoofdstuk leggen we uit hoe je de overstap naar een plantaardige levensstijl benadert op een manier die voor jou het beste werkt. We beschrijven ook een aantal obstakels die je mogelijk tegenkomt en hoe je daarmee om kunt gaan. In een mum van tijd heb jij de smaak van dit eetpatroon te pakken!

Overstappen op een plantaardig eetpatroon

In het begin is de overstap naar een plantaardig dieet misschien wat ontmoedigend, maar het goede nieuws is dat je het gewoon op je eigen tempo kunt doen. Of je je levensstijl van de ene op de andere dag verandert of dat je er maanden of zelfs jaren over doet, het belangrijkste is dat jij jezelf mentaal en fysiek voorbereidt op de grote veranderingen.

Het is heel normaal dat jij je enigszins overweldigd en misschien zelfs zenuwachtig voelt wanneer je grote veranderingen wilt doorvoeren. Een belangrijk onderdeel van de voorbereidingen is dat je goed weet waarom je deze veranderingen wilt. Misschien is jouw motivatie dat je een ethischer of milieuvriendelijker leven wilt leiden. Misschien wil jij je gezondheid en die van je gezin verbeteren. Wat je persoonlijke reden en doelstellingen ook zijn, geloof erin, want dit helpt je om gefocust te blijven tijdens de moeilijkere momenten.



Je lichaam en geest zullen vrijwel direct de vruchten plukken van een plantaardig dieet, ongeacht de manier waarop jij de overstap maakt. Soms is de eerste stap het lastigste van een nieuwe ervaring, maar onthoud dan dat je snel vooruitgang merkt.

In deze paragraaf helpen we je uit te dokteren wat voor jou het beste werkt: spring je gelijk in het diepe of wil je langzaam wennen?

Van de ene op de andere dag overstappen

In één keer stoppen met het eten van vlees, gevogelte, vis, zuivel en eieren lijkt misschien een heftige verandering, maar aan de andere kant is deze methode wel heel duidelijk. Sommige mensen nemen een grote beslissing het liefst zo snel mogelijk, bang dat ze zich anders bedenken. Van de ene op de andere dag overstappen heeft zowel voor- als nadelen.

Voordelen van alles of niets

Een snelle overstap naar een plantaardig dieet kan weldadig zijn voor je lichaam, geest en ziel. Dit zijn de voordelen:

- **Waarschijnlijk merk je direct verbeteringen in je gezondheid en algehele welzijn.** Je lichaam reageert goed op het eten van meer vezels en voedzaam voedsel.
- **Je bent een groot voorbeeld voor je vrienden en familie.** Je maakt niet alleen een duidelijk statement naar buiten toe (wat geweldig is als jij iemand bent die gevoelig is voor externe motivatie), maar jouw enthousiasme kan zelfs de inspiratie zijn voor anderen, wat inhoudt dat je het niet alleen hoeft te doen. Extra bonus: als je deze keuze hebt gemaakt vanwege dierenrechten of milieuoverwegingen, kan jouw voorbeeld een positieve kettingreactie veroorzaken.
- **Je hebt iets om je volledig op te focussen en je lichaam en geest bezig te houden. Wat ga je eten, wat heb je daarvoor nodig, waar koop je dat en hoe zit het met de voedingsstoffen?** Een snelle overstap geeft je de mogelijkheid om je tanden echt ergens in te zetten!

Nadelen van een snelle overstap

Een snelle overstap kan ook onverwachte consequenties hebben. In de meeste gevallen zijn ze van voorbijgaande aard als je jezelf de tijd gunt om je aan te passen. Hier volgen enkele nadelen van een snelle overstap op een plantaardig eetpatroon:

- **Jij hebt besloten om je levensstijl te veranderen, maar je lichaam is daar misschien nog niet klaar voor.** Mensen die hun eetpatroon drastisch veranderen, gaan vaak ontgiften. En hoewel ontgiften in theorie goed klinkt, voelt het niet altijd zo, want het kan gepaard gaan met hoofdpijn, een opgeblazen gevoel en ongemak. Raadpleeg daarom een arts of natuurgeneeskundige als je niet zeker weet of deze methode geschikt is voor jou, met name als je gezondheidsproblemen hebt (zie verderop in dit hoofdstuk).
- **Je voelt het in je portemonnee.** Het is niet alleen duur omdat je je keukenvoorraad moet vervangen, maar daarnaast moet je nog wennen aan je nieuwe voedingsinkooppatronen. Omdat je misschien ongestructureerd hiaten in je nieuwe maaltijden gaat vullen zonder precies te weten wat je moet kopen, zul je niet de eerste zijn die dure fouten maakt.
- **Misschien begrijp je nog niet helemaal wat je doet en waarom je het doet.** Misschien eet je voedingsmiddelen die eigenlijk niet geheel passen in je nieuwe filosofie omdat jij je nog niet voldoende in de materie hebt verdiept.


BELANGRIJK

Soms kan het abrupt uitsluiten van een hoofdbestanddeel uit je eetpatroon ertoe leiden dat je goede bedoelingen mislukken. Dus zorg dat je over voldoende middelen en informatie beschikt om aan de slag te gaan, voordat je van de ene op de andere dag overstapt.

Stappen om de omschakeling te maken

Wanneer je hebt besloten om alleen nog plantaardige voedingsmiddelen te eten, zul je toch even moeten praten met goede vrienden en familieleden. Daarna moet je een aantal strategische stappen nemen om ervoor te zorgen dat je je nieuwe levensstijl kunt volhouden en snel wat successen boekt:

- **Vertel je gezinsleden of huisgenoten over je plan en bespreek of het hele huishouden met je meedoet.** Als dat zo is, maak dan tijd vrij om je koelkast en voorraadkast op te ruimen. Als ze niet meedoen, kun je misschien een deel van je keuken reserveren voor plantaardige voedingsmiddelen.

  
  TIP

  Als je niet zeker weet of iets uit je voorraad volledig plantaardig is, lees dan zorgvuldig de etiketten en met name de 'toegevoegde ingrediënten'. Als je dan nog twijfelt, zoek je de onbekende ingrediënten op internet op.
- **Praat met je dokter, natuurgeneeskundige of diëtist over eventuele vragen die je hebt en over hoe je de overstap op een gezonde manier maakt.**
- **Ga boodschappen doen om nieuwe plantaardige producten in te slaan om je koelkast en voorraadkast te vullen.** Zie onze suggesties voor je voorraadkast, koelkast en vriezer in hoofdstuk 7.
- **Plan iets eenvoudigs voor je eerste plantaardige maaltijd.** Maak het jezelf niet moeilijk door een extravagante maaltijd te bedenken.

Stap voor stap plantaardig

Er zijn ook mensen die de voorkeur geven aan een geleidelijke overstap naar een plantaardig dieet. Deze benadering heeft ook onze voorkeur omdat een gewoonte die je langzaam hebt aangeleerd in het algemeen langer beklijft. Een geleidelijke implementatie van een plantaardig dieet kun je op twee manieren aanpakken. Je focust op wat je wilt weglaten of je focust op wat je wilt toevoegen. Wij zijn fans van het toevoegen; dat heeft een positievere insteek dan iets weglaten.

In de volgende paragrafen bespreken we de voor- en nadelen van een geleidelijke overstap. Als jij denkt dat dit voor jou de beste benadering is,

kies dan welke voedingsmiddelen je in eerste instantie wilt weglaten of toevoegen. Om je daarbij te helpen, geven we je een aantal richtlijnen voor beide benaderingen.

Voordelen van de langzame benadering

Een langzame en overwogen implementatie van een plantaardig dieet geeft je niet alleen de gelegenheid om te wennen aan de fysieke en logistieke veranderingen die zich voordoen, maar ook om geleidelijk alle nieuwe voedingsmiddelen en informatie in je op te nemen. Hier volgen enkele voordelen:

- **Je hoeft niet bang te zijn dat bekende voedingsmiddelen direct uit je menu worden geschrapt.** Het doel is je te richten op het toevoegen van zaken die je helpen nieuwe voedingsmiddelen, maaltijden en recepten uit te proberen en te zien hoe deze je lichaam en je algehele benadering van eten beïnvloeden.
- **Je lichaam geniet meer van het proces als het de tijd krijgt om zich aan te passen aan vezels, verschillende groenten, zaden en pitten.** Je lichaam heeft even tijd nodig om hieraan te wennen. Als je dit geleidelijk doet, ervaar je waarschijnlijk geen vervelende ontgiftingssymptomen zoals bij een abrupte overstap.
- **Het boodschappen doen is waarschijnlijk leuker en minder stressvol dan bij de abrupte overstap.** Je hebt tijd om je in te lezen over nieuwe dingen, ze te proberen en te ontdekken wat goed voelt. Je kunt ook genieten van het proces waarin je leert waarom plantaardige voedingsmiddelen zo goed zijn voor jou en je gezondheid. Het is een heel proces, dus gun jezelf de tijd om het te omarmen.

Nadelen van een langzaam proces

Als je ernaar streeft om nieuwe gewoonten aan te leren, kan een traag proces je overstap negatief beïnvloeden. De overstap naar een plantaardig dieet is daarop geen uitzondering, dus wees bedacht op het volgende:

- **Je bent te gemakkelijk.** Als je dit proces beetje bij beetje uitvoert, ligt gemakzucht op de loer. Misschien ben je iets te aardig voor jezelf en stel je de planning van een volgende plantaardige maaltijd te dikwijls uit naar *morgen.* Zoek een manier om gefocust te blijven op je beslissing om over te stappen, bijvoorbeeld door een planning op je koelkast te hangen.
- **Je voelt de verwachte gezondheidsvoordelen misschien niet direct waardoor je opgeeft.** Je hoopt misschien dat je direct meer energie krijgt, beter slaapt en gewicht verliest, maar dit kost tijd. Je moet jezelf

motiveren tot de fysieke resultaten zich uiteindelijk vanzelf openbaren.

- **Het is lastig om een nieuwe gewoonte voor de lange termijn vorm te geven als je je er niet een paar weken helemaal in onderdompelt.** Experts zeggen dat het 21 dagen duurt om een gewoonte aan te leren. Als je te langzaam gaat, is de kans groter dat je van je plannen afwijkt.
- **Als je slechts enkele nieuwe ingrediënten aanschaft om je voorraadkast aan te vullen, is het lastig om echt nieuwe recepten te maken.** Als je bijvoorbeeld niet de juiste zoetstoffen of alternatieven voor vlees in huis hebt, is het lastig om verantwoorde maaltijden te maken. Een totale herinrichting van je voorraadkast kan ervoor zorgen dat je in ieder geval over de ingrediënten beschikt die nodig zijn om op de goede weg te blijven.

Het eliminatieproces

Wanneer je hebt besloten dat je beetje bij beetje wilt overstappen op een plantaardig dieet, kun je dat op twee manieren doen: door niet-plantaardige voedingsmiddelen uit te sluiten of steeds meer plantaardige voedingsmiddelen toe te voegen. Van deze twee geleidelijke benaderingen is het eliminatieproces waarschijnlijk het lastigste. Het is moeilijk om dingen op te geven waaraan je gewend was, maar als je dit op een gestructureerde manier doet, is het veel haalbaarder.

Iedereen is anders en het is belangrijk dat je doet wat voor jou het best werkt. Hier volgt echter de volgorde die wij aanbevelen om voedingsmiddelen uit je dieet te schrappen in de loop van enkele weken of maanden:

- **Rood vlees.** Het zwaarste onder de dierlijke voedingsmiddelen zou je slechts heel af en toe mogen consumeren. Je lichaam moet hard werken om het af te breken. Probeer de inname van rood vlees elke week verder te beperken tot je helemaal geen rood vlees meer eet. Eet bijvoorbeeld alleen in het weekend een keer rood vlees en dan steeds minder vaak.
- **Kip en ander gevogelte.** Kip staat in de meeste huishoudens op tafel. Het is lichter dan rood vlees, dus je kunt het iets vaker eten. Probeer de inname van gevogelte te beperken tot drie maaltijden per week en probeer dan verder af te bouwen.
- **Vis.** Dit is het lichtste van al het dierlijk voedsel, maar het wordt niet zo vaak gegeten als gevogelte. Probeer je inname van vis te beperken tot twee porties per week en probeer dan verder af te bouwen.
- **Kaas, melk en andere zuivelproducten.** Dit is voor de meeste mensen het moeilijkst om helemaal op te geven. De meeste mensen zijn

verslaafd aan zuivel. Probeer slechts een tot twee keer per week zuivel te consumeren tot je helemaal bent afgekickt.


TIP

Veel vegetariërs consumeren zuivel. Als je tot deze groep behoort, zou je eens zuivel van geiten- of schapenmelk kunnen proberen. Dit is schoner en bevat meer voedingsstoffen. Het wordt ook veel gemakkelijker door het menselijk lichaam verteerd dan koeienmelk. Als je af en toe zuivel wilt eten, doe het dan bewust. Met een beetje zoute feta of sterke blauwschimmelkaas over een salade of pasta stil je wel je trek, zonder dat je overconsumeert.

- **Eieren.** Eieren zijn voor veel vegetariërs basisvoedsel en het enige wat we hierover kunnen zeggen is: alles met mate. Eieren hoeven echt niet elke dag. Beschouw ze zo nodig als een sporadische traktatie tijdens een weekendbrunch. En zolang je niet zonder kunt, koop dan biologische, lokale eieren.

Als je voedingsmiddelen maaltijd per maaltijd wilt schrappen, kies er dan voor om een hele dag per week volledig plantaardig te eten of kies voor enkele maaltijden per week. Kies dagen die het best bij je leefstijl passen. Plan je plantaardige maaltijden bijvoorbeeld op de dagen waarop je tijd hebt om met nieuwe recepten te experimenteren in plaats van ze snel te moeten bereiden aan het einde van een lange werkdag of voordat je met de kinderen huiswerk moet maken.

Het toevoegproces

Tijdens dit proces focus je juist op het meer en meer toevoegen van nieuwe voedingsmiddelen aan je reguliere eetpatroon. Door een aantal belangrijke plantaardige voedingsmiddelen te kiezen, stap je geleidelijk over en maak je een gezonde en evenwichtige start. Je kunt beginnen met de volgende voedingsmiddelen:

- **Groene bladgroenten.** Voeg bijvoorbeeld elke week een nieuwe groene groente toe. Probeer ook zo veel mogelijk bladgroenten aan zo veel mogelijk maaltijden gedurende de dag toe te voegen. Ze voeden je lichaam met vitaminen en mineralen. Voorbeelden zijn spinazie, boerenkool en rucola.
- **Plantaardige melk, zoals amandelmelk of rijstmelk.** Soms is een totale verandering van de melk waarmee je je ontbijtgranen aanmaakt, te drastisch. Je kunt in dat geval beginnen met je gewone koemelk te mengen met plantaardige melk en telkens meer koemelk door plantaardige melk te vervangen.


TIP

Misschien moet je een aantal soorten plantaardige melk uitproberen om de melk te vinden die jij het lekkerst vindt. Misschien geef je de voorkeur aan rijstmelk met ontbijtgranen en amandelmelk in je smoothie. Koop altijd de ongezoete, naturel variant om toegevoegde suikers te vermijden.

- **Bonen, tofu, tempé en linzen.** Serveer deze een paar keer per week naast je vlees om eraan te wennen. Werk ernaar toe om ze in één maaltijd per dag op te nemen en het vlees uiteindelijk door deze opties te vervangen.
- **Volkoren graanproducten.** Experimenteer door verschillende volkoren graanproducten, zoals zilvervliesrijst, gierst en quinoa als basis van burgers of gehaktbrood toe te voegen.

Je kunt het niet alleen: vraag anderen je te steunen

Je hoeft deze veranderingen in je levensstijl niet alleen door te voeren. Het proces levert meer op en heeft een grotere kans van slagen als je daarin wordt gesteund door de mensen om je heen. In de volgende paragrafen lees je hoe je de steun krijgt die je nodig hebt om deze overgang op een fijne manier te beleven.

Omring jezelf met mensen die je levensstijl ondersteunen

De kans dat je slaagt, is groter als de mensen om je heen je aanmoedigen en steunen bij wat je doet. Je kunt je altijd tot een van de volgende groepen wenden om je overstap naar een plantaardig dieet te doen slagen:

- **Community's en informele bijeenkomsten.** Via dit soort platformen leer je mensen kennen die hetzelfde proces doormaken. Ze kunnen je waarschijnlijk introduceren bij nieuwe restaurants en markten in de omgeving of leuke activiteiten waaraan je als groep kunt deelnemen. Gelijkgestemden vind je online, in vegetarische restaurants in natuurvoedingswinkels of buurtcentra.
- **Socialmediagroepen.** Socialmediagroepen verstrekken actuele informatie over plantaardige trends en evementen. De meeste groepen posten succesverhalen of schuiven rolmodellen naar voren die je kunt volgen.

3 Plantaardige recepten voor succes

IN DIT DEEL . . .

Begin jij je dag met plantaardige alternatieven voor eieren met spek.

Maak je recepten voor salades, soepen of iets uit het vuistje die je 's middags een plantaardige oppepper geven.

Voed jij jezelf 's avonds met voorgerechten, heerlijke roerbakschotels en pastagerechten.

Maak je elke maaltijd compleet met eenvoudige plantaardige bijgerechten.

Waag jij jezelf aan de bereiding van sensationele tussendoortjes en hapjes.

Breid jij je maaltijden uit met lekkere plantaardige sauzen en dressings.

Stil jij je lekkere trek met overheerlijke plantaardige desserts.

IN DIT HOOFDSTUK

Maak een uitgebalanceerd ontbijt

Bereid een snel ontbijt

Maak eenvoudige ontbijtgerechten

Hoofdstuk 9

Overheerlijke ontbijtgerechten

RECEPTEN IN DIT HOOFDSTUK

Zelfgemaakte hennepmelk

Voedzame smoothie

Bessensmoothie

Chocoladeontbijtparfait

Boekweitpannenkoeken met blauwe bessen

Luchtige pompoendonuts

Gezonde ontbijtkoeken

Minimuffins met appel en kaneel

Havermeelmuffins met kersen

Gierstgranola

Geweekte havervlokken met gojibessen

Bananenpap met chiazaad

Amarantpap met vruchtencompote

Quinoaontbijtbowl

Roertofu met kurkuma

Ontbijttaco's met zwarte bonen

In ahornsiroop gemarineerde tempé met sinaasappel

Waarschijnlijk heb je het al eerder gehoord, en het is waar: de sleutel tot een geslaagde, energieke dag is een uitgebalanceerd ontbijt. Als je 's ochtends de juiste plantaardige voedingsmiddelen eet, voel jij je, zowel lichamelijk als mentaal, geweldig. Je kunt de hele wereld aan als je weet dat er sublieme opties zijn en jij je fantastisch voelt.

In dit hoofdstuk vind je een aantal recepten voor de belangrijkste maaltijd van de dag. Van zoet tot hartig, voor elk wat wils. Ga direct aan de slag met deze heerlijke ontbijtgerechten en zie wat de dag je brengt.

Gezonde trek, geen eieren met spek

In dit boek vind je geen recepten met ei, worst of spek, helemaal geen dierlijke ingrediënten. 'Maar wat eet ik dan als ontbijt?', vraag jij je nu af. Even geduld, dit hoofdstuk bevat heel veel lekkere plantaardige ontbijtgerechten die je voeden en energie geven.

Het traditionele standaardontbijt bestaande uit eieren met spek smaakt heerlijk, maar is zwaar, zout en bevat veel verzadigd vet. Het geeft je na afloop een ongemakkelijk gevoel en geeft je niet de energie en kracht waar je een hele dag op kunt teren. Het goede nieuws is echter dat er veel plantaardige vervangingen zijn voor je favoriete ontbijtproducten:

- **eieren:** een plantaardig eiwit, zoals gekiemde tofu;
- **worst en spek:** gemarineerde tempé of gebakken tofu;
- **yoghurt:** chiazaad, kokosyoghurt of geprakte banaan;
- **melk:** ongezoete amandelmelk, kokosmelk, hennepmelk of rijstmelk.


BELANGRIJK

Heb je 's ochtends trek in een hartig ontbijt? Of juist in iets zoets? Het is slechts een kwestie van de juiste voedingsmiddelen vinden om je klaar te maken voor de dag. Als jij je lichaam 's ochtends vroeg niet voedt met gebalanceerde ingrediënten, vraag je eigenlijk om onbedwingbare trek, een opgeblazen gevoel en een energiedip.

Gemakkelijk te maken en gemakkelijk mee te nemen

Als er tijdens een drukke werkweek één maaltijd is die gemakkelijk en snel moet zijn, dan is het wel het ontbijt. Veel mensen verwaarlozen deze maaltijd als gevolg van tijdgebrek of een slechte planning. We horen mensen soms klagen dat ze niet eens de tijd hebben gehad om fatsoenlijk te ontbijten. Er zijn ook mensen die denken dat een goed ontbijt te ingewikkeld is.


TIP

Je kunt een aantal dingen doen om de voorbereiding van je ontbijt gemakkelijker te maken en ervoor te zorgen dat jij je dag sterk begint:

- Maak je ontbijt geheel of gedeeltelijk de avond tevoren, bijvoorbeeld havermoutpap, een smoothie of geweekt chiazaad.

- Zorg dat je altijd plantaardige melk in de koelkast hebt staan voor pap of een smoothie, of voor in je koffie of thee.
- Maak een hele lading muffins wanneer je tijd hebt, bijvoorbeeld in het weekend, en bewaar ze in de vriezer. Je haalt er dan telkens uit wat je nodig hebt voor een eenvoudig ontbijt.
- Als je graag een ontbijt hebt dat uit meerdere ingrediënten bestaat, meet je de verschillende ingrediënten de avond tevoren af. Bewaar ze in aparte potjes in de koelkast of voorraadkast, zodat je ze 's ochtends, zelfs met je ogen nog dicht, in een kom havermout of een blender kunt doen.
- Gebruik glazen of roestvrijstalen potten of glazen flessen als je je ontbijt mee wilt nemen. Ze lekken niet en houden je ontbijt fris.
- Bewaar de wat bewerkelijkere recepten, zoals pannenkoeken en roertofu, voor het weekend wanneer je meer tijd hebt. Of maak in het weekend wat meer, zodat je de restjes de volgende dag snel kunt opwarmen.
- Doe eens gek en eet restjes van je avondmaaltijd als ontbijt. Je eerste maaltijd van de dag hoeft toch niet altijd het doorsnee ontbijt te zijn dat je gewend bent. Wij vinden het soms heerlijk om 's ochtends granen en groenten te eten, of zelfs een kop soep.


TIP

Probeer de volgende supereenvoudige ideeën voor een ontbijt waarvoor je geen recept nodig hebt:

- twee sneetjes gekiemd granenbrood of volkorenbrood met noten- of zadenpasta;
- een banaan met een handje noten;
- kokosyoghurt met vers fruit;
- plakjes appel met amandelpasta;
- avocadospread op geroosterd brood.

IN DIT HOOFDSTUK

Maak sandwiches en wraps zonder vlees

Bereid snelle eenpansgerechten

Hoofdstuk 11

Lekkere lunchgerechten

RECEPTEN IN DIT HOOFDSTUK

Norirollen met zonnebloempitten

Broodje vegan tonijnsalade

Wrap met kerrie-kikkererwtensalade

Broodje met hummus, avocado en groenten

Koolwraps met tofu en shiitakes

Mediterrane pita's

Tosti met pesto en ingelegde uien

Quesadilla's met zoete aardappel en zwarte bonen

Eenpanspastaschotel met hummus

Quinoa met kikkererwten en spinazie

De meeste mensen besteden niet zo veel tijd aan de bereiding van hun lunch. Het moet snel en gemakkelijk. Je moet er echter wel voor zorgen dat je lunch evenwichtig, gevarieerd en vullend genoeg is om het uit te houden tot het vieruurtje (zie hoofdstuk 14 voor tips over tussendoortjes). De lunch laadt je op na een drukke ochtend en zet de toon voor de rest van de dag. Met een beetje planning en organisatie maak je deze maaltijd een stuk gemakkelijker voor jezelf.

De beste manier om als beginnende plantaardige eter om te gaan met de lunch, is door een heerlijke en gezonde wrap of sandwich te maken of te genieten van de restjes van de vorige dag. Deze opties moeten allemaal plantaardige eiwitten, energie gevende koolhydraten en gezonde vetten bevatten.

In dit hoofdstuk geven we je een aantal geweldige ideeën voor de bereiding van eenvoudige, snelle lunches die je mee kunt nemen naar school, je werk of een dagje uit. Als je overdag thuis bent, zijn dit eenvoudige maaltijden die je met weinig of geen moeite bereidt.

Lunches 2.0

De meeste mensen houden van een lekkere, stevige boterham. Maar als vlees ineens niet meer meedoet, raken veel mensen enigszins van slag, want wat moet er dan op die sneetjes brood! Gelukkig heb je heel wat mogelijkheden. Meer dan je misschien vermoedt.

Maar eerst een opmerking over brood. Kies volkoren- of gekiemd granenbrood, gemaakt van gerst, kamut, havervlokken of spelt. Er zijn ook tal van glutenvrije broden en wraps, gemaakt van zilvervliesrijst-, gierst- of quinoabloem.



Food for Life, een merk dat ook in Nederland in een aantal supermarkten, maar vooral in reformwinkels, verkrijgbaar is, heeft heerlijk brood en tortilla's van gekiemde granen, maar ook wraps van zilvervliesrijstmeel en maistortilla's.

Als je je brood hebt gekozen, selecteer je het beleg:

- **Proteïnen.** Kies bijvoorbeeld hummus of een andere bonendip, gegrilde of gebakken tofu of tempé, een vegetarische burger, falafel of spinazie-amandelburgers (zie hoofdstuk 13).
- **Vet.** Probeer amandelpasta, avocado, cashewkaas, zonnebloempasta of tahin.
- **Groenten.** Goede opties zijn bieten, wortelen, komkommer, bladgroenten, champignons, uien, radijs, kiemgroenten en tomaten.
- **Dressing.** Probeer een zelfgemaakte saladedressing of andere marinade, salsa, tomatensaus, dijonmosterd, pesto of avocadospread. (Zie hoofdstuk 15 voor veel meer recepten voor sauzen en dressings.)

IN DIT HOOFDSTUK

Maak gezonde diners voor het hele gezin

Maak van je diner meerdere maaltijden

Maak je smaakpapillen blij met variatie

Hoofdstuk 12

Heerlijke hoofdgerechten

RECEPTEN IN DIT HOOFDSTUK

Zwartebonenburgers met komijn

Vegan burgers met abrikozen-jalapeñojam

Kikkererwtenbrood met champignons

Hartige groentecacciatore

Shepherd's pie met zoete aardappel

Pittige roerbakschotel met teriyaki-tempé

Groene curry met aubergine en tofu

Pasta met pesto en witte bonen

Bolognese met kikkererwten en walnoten

Herfstrisotto

Pittige macaroni

Pasta met spinazie en artisjok uit de oven

Vegan sloppy joes

Chili met quinoa en zwarte bonen

Traybake met vegan worst en geroosterde groenten

Stoofpot van rode linzen en witte bonen

Taco's met jackfruit

Hoofdmaaltijden kunnen een hele uitdaging zijn. Het is doorgaans de belangrijkste maaltijd van de dag. De maaltijd waar iedereen na een dag hard werken of leren naar uitkijkt. Het is de stevigste en meest vullende van alle maaltijden. Maar geen paniek. De bereiding van deze maaltijden in de plantaardige wereld is goed te doen (en leuk), want er zijn zo veel verschillende manieren om dezelfde voedingsmiddelen te bereiden. Het draait allemaal om een klein beetje creativiteit!

Als je nog maar net bent overgestapt op een plantaardig dieet of simpelweg niet de hele dag de tijd hebt om in de keuken te staan, overweeg dan eens om meer te bereiden dan je voor één maaltijd nodig hebt en je volgende maaltijd samen te stellen met restjes. Het goede nieuws is dat de meeste plantaardige voedingsmiddelen langer goed blijven in de koelkast omdat ze niet dezelfde problemen met bacteriën hebben als vlees. Bovendien kun je ook veel invriezen. Op die manier hoef je op drukke doordeweekse dagen alleen maar een soep of stoofschotel uit de vriezer te halen, een verse

Bolognese met kikkererwten en walnoten

VOORBEREIDINGSTIJD: CA. 10 MIN	BEREIDINGSTIJD: 40 MIN	VOOR: 6 PORTIES

INGREDIËNTEN

480 g middelgrote pasta, bijvoorbeeld penne, rotini, of farfalle

120 g rauwe gepelde walnoten

450 g kikkererwten uit blik, afgespoeld en uitgelekt

1 eetlepel olijfolie

1 gele ui, gesnipperd

2 teentjes knoflook, fijngehakt

2 el tomatenpuree

1 el tamari of coconut aminos

1 el balsamicoazijn

2 tl gedroogde oregano

2 tl gedroogd basilicum

2 blikken gepelde tomaten à 420 g, geplet

375 ml natriumarme groentebouillon

1½ tl zeezout

½ tl versgemalen zwarte peper

¼ tot ½ tl geplette chilivlokken (optioneel)

INSTRUCTIES

1. Breng een grote pan met flink gezouten water aan de kook. Voeg de pasta toe en kook deze beetgaar volgens de instructies op de verpakking.
2. Ondertussen leg je de walnoten in de kom van de keukenmachine en druk je een paar keer op de pulsknop tot de walnoten fijngehakt zijn. Voeg de kikkererwten toe en druk nog een paar keer op de pulsknop om ze te breken. Wees niet te enthousiast; het mag een vrij grof mengsel blijven, vergelijkbaar met de textuur van gehakt. Zet opzij tot gebruik.
3. Verhit de olie in een grote diepe pan boven middelhoog vuur. Fruit de ui 5 tot 6 minuten.
4. Voeg knoflook, tomatenpuree, tamari of coconut aminos, azijn, oregano en basilicum toe. Roer goed door tot de tomatenpuree helemaal is opgenomen.
5. Voeg het walnoten-kikkererwtenmengsel toe en bak het even mee.
6. Voeg tomaten, bouillon, zout, peper en eventueel de chilivlokken toe. Roer alles goed door en laat 15 tot 20 minuten zachtjes pruttelen.
7. Serveer de saus over de pasta.

PER PORTIE: *calorieën 513 (uit vet 138); vet 15 g (verzadigd 2 g); cholesterol 0 mg; natrium 893 mg; koolhydraten 79 g (voedingsvezels 7 g); eiwitten 18 g.*

TIP. *Zet voor een extra eiwitboost en een kaasachtige topping een schaaltje met edelgist op tafel om het gerecht mee te bestrooien.*