



Start to veggie



Wie ben ik?

Jorun Verheyden

- Gepassioneerd door lekker en gezond koken en eten
- Schrijfster van veggie en vegan kookboeken
- Productontwikkeling veggie voor bedrijven



Wie ben ik?

Jorun Verheyden

- 25jaar Owner Vegabites veggie en vegan producent.
- 27jaar lesgeefster- veggie kookcursus
- productontwikkeling veggie en vegan

Waarover gaan we het hebben?



Een
definitie



De
aandachtspunten



Hoe begin
je eraan?



De vegetarische
voedingsdriehoek

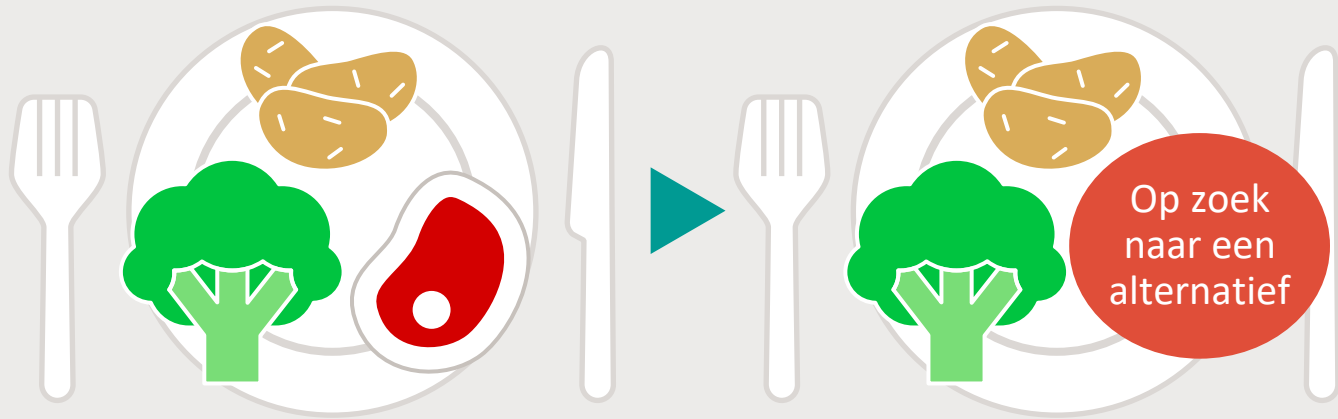


Enkele vlees-
of visvervangers



Ideeën voor
een dagmenu

De vegetarische optie



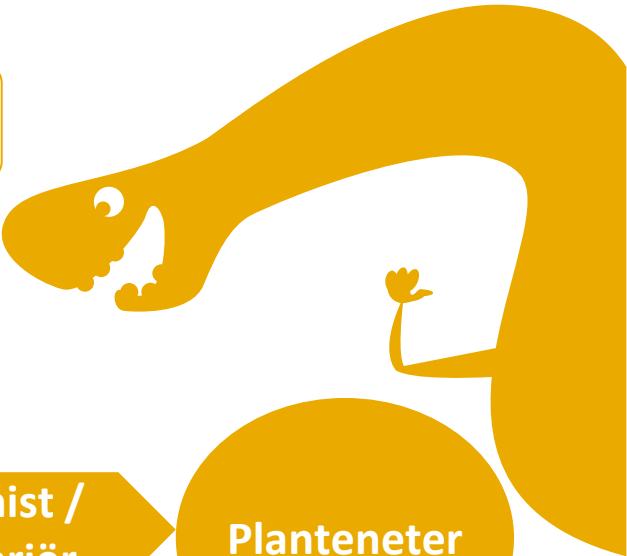
Een definitie



Een definitie



I BROUGHT HUMMUS.



OH GREAT. WHO INVITED THE HERBIVORE?



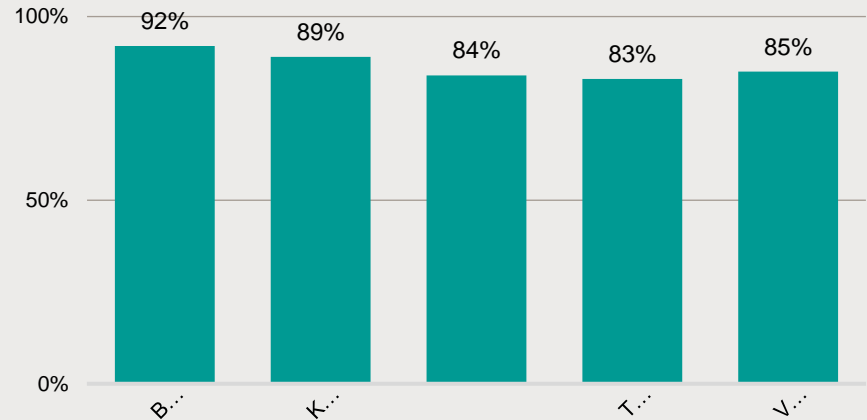


De aandachtspunten

Aandachtspunten

- Vitamine B12
- Calcium
- Vitamine D
- Omega 3-vetzuren
- IJzer
- Zink
- Eiwitten (of proteïnen)

EIWITVERTERING: BIEFSTUK VS. PLANTAARDIG



*voorgekookt

Volgens wetenschappelijke studies bij dieren – er zijn weinig data bij mensen – **verteert je lichaam plantaardige eiwitbronnen best goed**, vergeleken met dierlijke eiwitbronnen.



Hoe begin ik eraan?

Hoe begin ik eraan?



Maaltijdplanner



Receptenboek



Boodschappenlijst





**De vegetarische
voedingsdriehoek**

De vegetarische voedingsdriehoek





Enkele vlees- of
visvervangers

VLEES- OF VISVERVANGERS

Eieren

- **Ontbijt:** omelet met champignons of banaan-eipannenkoeken
- **Tussendoortje:** hardgekookt ei
- **Maaltijd:** woksotel met spiegelei



WIST JE DAT?

VLEES- OF VISVERVANGERS

Melk- en melkproducten

Melk, yoghurt en platte kaas

- **Ontbijt:** kommetje Griekse yoghurt met fruit en noten
- **Tussendoortje:** rijstwafel met cottage cheese of ricotta en tomaat



WIST JE DAT?

VLEES- OF VISVERVANGERS

Melk- en melkproducten

Melk, yoghurt en platte kaas

- **Maaltijd:** platte kaas, Skyr of Griekse yoghurt als topping voor soep, rauwkost en ovenschotels
- **Dessert:** kommetje platte kaas met gebakken appeltjes en kaneel



WIST JE DAT?



VLEES- OF VISVERVANGERS

Peulvruchten

*Witte, rode en zwarte bonen,
kikkererwten, linzen, ...
8 uur weken of in blik*

- Salade met kikkererwten of linzen
- Linzensoep of bruine bonensoep
- Chili sin carne
- Maaltijdsoep met witte bonen

WIST JE DAT?



VLEES- OF VISVERVANGERS

Peulvruchten

*Witte, rode en zwarte bonen,
kikkererwten, linzen, ...
8 uur weken of in blik*

- Rijstwafels of dipgroenten met hummus als snack of tussendoortje
- Rode bonenburger
- Falafels in een pitabroodje met pitten (bevat meer eiwit) en rauwkost

WIST JE DAT?

VLEES- OF VISVERVANGERS

Granen

- *Tarwe, rogge, maïs, spelt, ...*
- *Ei, zuivel, peulvruchten, noten/pitten verbeteren de eiwitkwaliteit*
- Brood met ei, kaas, hummus, noten- of pittenpasta
- Havermout met yoghurt, hummus of plantaardige drink
- Pasta met gemalen kaas of kaassaus
- Pasta met tomatensaus, groenten, linzen en salie



WIST JE DAT?



WIST JE DAT?

VLEES- OF VISVERVANGERS

Edelgist of gistvlokken

**Alternatief voor
Parmezaanse kaas: gemalen
met pijnboompitjes en
beetje zout**

VLEES- OF VISVERVANGERS

Groenten

- Broccoli, spinazie, spitskool, spruitjes, boerenkool, kiemgroenten en champignons bevatten het hoogste gehalte aan eiwitten



VLEES- OF VISVERVANGERS

Groenten

Aanvulling van je maaltijd

- Smoothie met boerenkool
- Salade van verse spinazie, geitenkaas en walnoten
- Omelet met champignons en verse spinazie
- Gestoomde spruitjes bij de avondmaaltijd
- Ovenschotel met volle rijst, broccoli en champignons
- Wokschotel met spitskool en sojascheuten





Tempeh



Sojabroccen
of TVP



Tofu



Seitan

VLEES- OF VISVERVANGERS

Noten en pitten

- Notenpasta op brood of als basis voor een sausje, aangelengd met scheutje water, citroen en sojasaus
- Zonnebloem- of pompoenpitten roosteren en over salade strooien
- Amandelmeel gebruiken als basis voor gebak of brood



VLEES- OF VISVERVANGERS

Noten en pitten

- Hennepzaad in ontbijt verwerken
- Verwerken in muesli, granola, energybars
- Een handje noten of pitten als tussendoortje





VLEES- OF VISVERVANGERS

Burgers
Balletjes
Worstjes

VLEES- OF VISVERVANGERS

Zeewier



Wakame



Nori



Zeesla



Kelp



Spirulina



Chlorella

Ideeën voor een dagmenu



Ideeën voor een dagmenu



Ontbijt

Havermout met
melk of
plantaardige
drink en enkele
pitten en/of
zaden

Havermout met
(Griekse) yoghurt,
bessen, pitten en
zaden

Donker brood
met ei,
platte kaas,
notenpasta

Ideeën voor een dagmenu



Lunch

Granen met
peulvruchten

Brood met hummus,
tofusalade,
seitanpaté,
zeewiersalade, ...

Brood met omelet
en champignons

Ideeën voor een dagmenu



Warme maaltijd

Groenten:
2 of meer, 300g

Volwaardig
graanproduct

Eiwitbron

Besluit



Voordelen voor gezondheid,
milieu en dierenwelzijn



Eiwitten en andere
voedingsstoffen spelen een
belangrijke rol

Probeer,
ontdek en
varieer!





**Bedankt voor
jullie aandacht**

