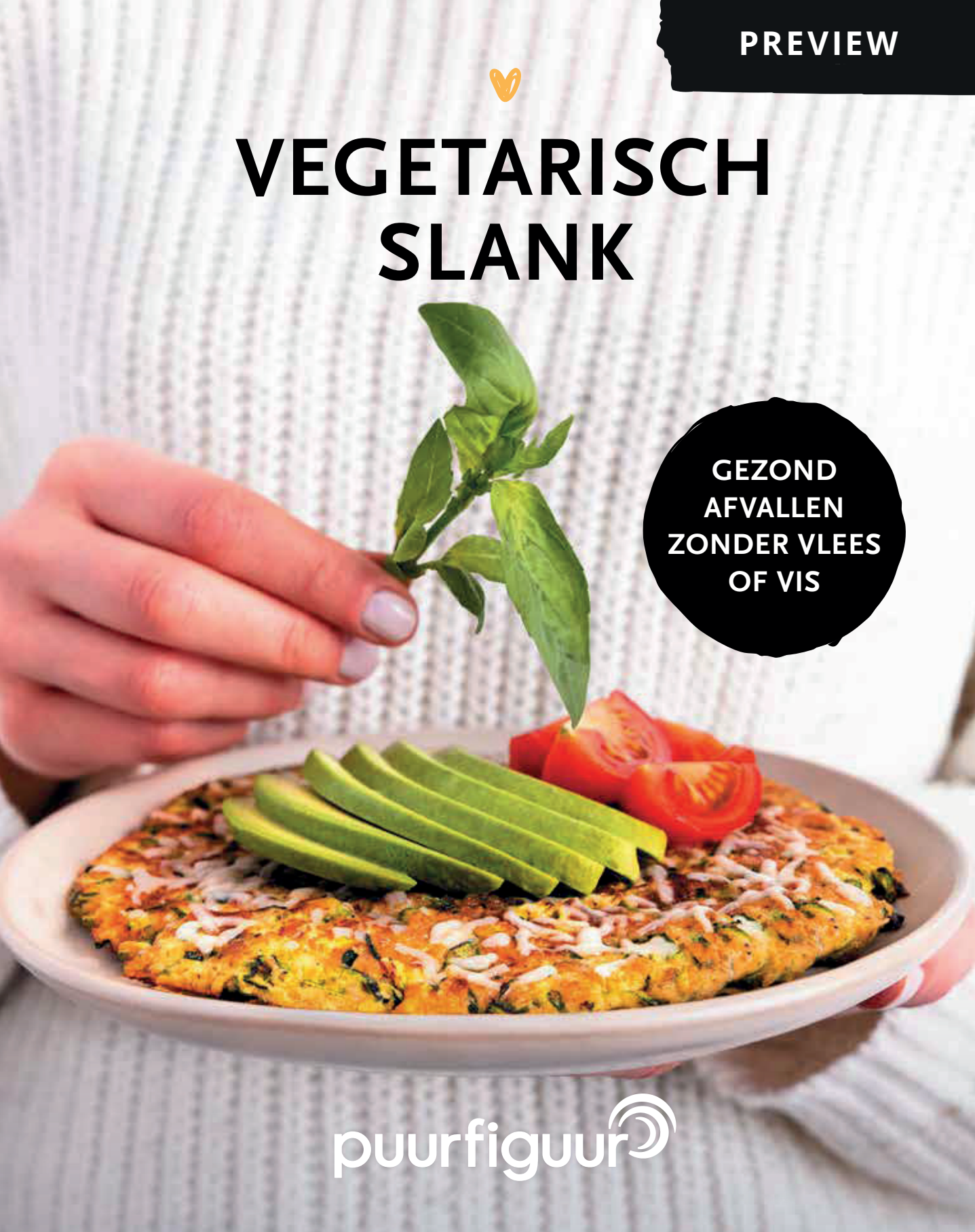
PREVIEW

VEGETARISCH SLANK

GEZOND AFVALLEN ZONDER VLEES OF VIS



puurfiguur

INHOUD

wat en waar

7 **WELKOM BIJ VEGETARISCH SLANK**
8 Waarom we dit plan voor je hebben gemaakt
8 Dit gaan we doen
8 Dit kun je met Vegetarisch Slank bereiken

11 **VEGETARISCHE VOEDING EN EEN GEZOND & SLANK LIJF**
11 Van vlees naar vega
13 Gezond en vegetarisch
14 Belangrijke onderdelen van een *(vegetarisch)* voedingspatroon
16 Gezonde voeding = gezonder ouder worden
17 Afvallen en vegetarisch eten

19 **MACRONUTRIËNTEN IN EEN GEZOND VEGETARISCH EETPATROON**
19 Voedingsstoffen en hun functie
20 Gemiddelde voedingswaarden
21 Eiwitten *(aminozuren)*
23 Koolhydraten
23 Vezels
24 Vetten *(vetzuren)*

25 **MICRONUTRIËNTEN; KLEIN MAAR KRACHTIG**
26 Vitamines
28 Mineralen & spoorelementen

31 **GEZONDE VLEESVERVANGERS; ZO HERKEN JE ZE**
32 Een gezonde vleesvervanger voldoet aan deze voorwaarden
34 Soja of sonee?

35 **VEELGESTELDE VRAGEN**
35 Ik ben veganist. Hoe kan ik de recepten vegan maken?
35 Is een supplement noodzakelijk als ik vegetarisch eet?
35 Ik eet geen ei. Hoe kan ik het vervangen?
36 Ik lust bepaalde ingrediënten niet. Hoe kan ik ze vervangen?
36 Kan ik de recepten voor mijn gezin klaarmaken?
36 Val ik af met de weekmenu's uit dit plan?
36 Ik wil niet afvallen. Wat kan ik toevoegen?
37 Ik heb fysiek werk en beweeg veel. Heb ik extra's nodig?
37 Ik ben zwanger of geef borstvoeding. Mag ik dit plan volgen?
37 Ik zit in de overgang. Kan ik afvallen met dit plan?
37 Ik heb een paar favoriete gerechten. Hoe vaak kan ik hetzelfde gerecht eten?
38 Ik drink af en toe een alcoholisch drankje. Is dat erg?
38 Na het avondeten heb ik trek. Kan ik 's avonds nog wat eten?

39 **ZO GA JE VERDER NA VEGETARISCH SLANK**

39 Begin opnieuw met de weekmenu's
40 Gebruik de recepten als inspiratie
40 Start een ander plan
40 Stel je eigen vegetarische weekmenu's samen
40 Doel + motivatie = resultaat

42 **KEUKENBENODIGDHEDEN**

43 **WEEKMENU'S**

44 Week 1
47 Week 2
50 Week 3
53 Week 4
56 Week 5

61 **RECEPTEN**

61 Ontbijt
93 Lunch
135 Diner
193 Tussendoortje

209 **BOODSCHAPPENLIJSTEN**

210 **RECEPTENINDEX**

214 **BIJLAGEN**

214 Dokterssamenvatting
215 Eetlijsten
218 Vermijd deze voedingsmiddelen
219 Bronnen van essentiële voedingsstoffen
222 Motiverende kaartjes

229 **BRONNEN**

Eet gezonder,
niet minder.

WELKOM
bij Vegetarisch Slank

We vinden het fantastisch dat je aan de slag gaat met dit vegetarische voedingsplan. In dit boek ontdek je de vegetarische wereld vol gezonde en smaakvolle gerechten.

Vegetarische voeding biedt geweldige gezondheidsvoordelen en is minder belastend voor het milieu. Het is dan ook niet gek dat steeds meer mensen *(af en toe)* kiezen voor een vegetarische maaltijd.

Wij willen je helpen om op een gezonde en gevarieerde manier vegetarisch te eten. Want misschien wil je graag *(vaker)* vegetarisch eten, maar weet je nog niet zo goed hoe je een smaakvolle en gezonde vegetarische maaltijd kunt bereiden. Als je vegetarisch eten associeert met borden vol met sla, ben je niet de enige. Met dit plan willen we laten zien dat vegetarisch eten heel gevarieerd kan zijn, niet saai is en ook nog eens heel lekker smaakt.

Met Vegetarisch Slank:

- Verlies je gewicht, zonder hongergevoel
- Krijg je alle essentiële voedingsstoffen binnen, zonder vlees en vis te eten
- Eet je gerechten die barsten van de eiwitten en vezels
- Doe je snel en efficiënt boodschappen met de kant-en-klare boodschappenlijstjes
- Hoef je niet na te denken over wat je gaat eten

Door Vegetarisch Slank te volgen draag jij je steentje bij aan een mooiere wereld.

Dit plan gaat uit van een vegetarisch eetpatroon waarin geen vlees of vis is gebruikt, maar wel eieren en zuivelproducten. Eet je geen zuivel? Dan kun je de gerechten eenvoudig aanpassen met behulp van de zuivelvrije alternatieven die bij ieder recept staan. Eet je liever veganistisch, dan lees je op pagina 35 hoe je ei kunt vervangen.

WAAROM WE DIT PLAN VOOR JE HEBBEN GEMAAKT

De laatste jaren zijn er steeds meer mensen vegetarisch gaan eten. Er wordt geschat dat wel 18% van de gehele wereldbevolking vegetariër is [1]. Het percentage mensen dat *(af en toe)* vegetarisch eet neemt dus behoorlijk toe. Aan die stijgende vraag willen wij met dit boek gehoor geven.

Maar dat is niet de enige reden dat we dit plan hebben ontwikkeld. We zien ook dat veel mensen niet weten waar ze moeten beginnen als ze vegetarisch gaan eten of dat ze na verloop van tijd tekorten opbouwen, doordat ze vlees en vis niet op de juiste manier vervangen. Het is belangrijk dat je met vegetarische voeding goed varieert, zodat je alle voedingsstoffen binnenkrijgt. Wij willen je helpen om een gezond vegetarisch eetpatroon te ontwikkelen en geven je de handvatten om dit vegetarische voedingspatroon *(indien gewenst)* na de 5 weekmenu's zelfstandig en op een gezonde manier voort te zetten.

Met Vegetarisch Slank is het voor iedereen mogelijk om af te vallen, meer energie te krijgen en een optimale gezondheid te creëren, zonder vlees of vis te eten. De heerlijke menu's bestaan enkel uit natuurlijke producten. Daarnaast zijn de gerechten uit dit plan koolhydraatbeperkt. Hierdoor balanceer je je hormonen, wat ervoor zorgt dat je comfortabel en blijvend afvalt en de gezondste versie van jezelf wordt.

DIT GAAN WE DOEN

Een vegetarisch voedingspatroon heeft ontzettend veel voordelen, zowel voor je persoonlijke gezondheid als voor de dieren, het klimaat en het milieu.

In dit boek geven we je eerst meer informatie over gezonde, volwaardige en gevarieerde vegetarische voeding, zodat je na de 5 weekmenu's eindeloos kunt variëren en experimenteren.

Ga je liever meteen aan de slag? Je vindt de weekmenu's, recepten en boodschappenlijsten vanaf pagina 43.

DIT KUN JE MET VEGETARISCH SLANK BEREIKEN

Met welk doel je dit plan ook hebt aangeschaft, door volgens de menu's uit Vegetarisch Slank te eten behaal je de volgende resultaten.

1 JE VERLIEST GEWICHT, ZONDER HONGERGEVOEL TE ERVAREN

De samenstelling van de menu's zorgt ervoor dat je een mooie hoeveelheid calorieën binnenkrijgt. Hierdoor verlies je op een gezonde manier overtollige kilo's, zonder dat je hoeft te sporten en zonder dat je hongergevoel ervaart. We hebben de menu's zo samengesteld dat ze je helpen om buikvet en vet op andere lastige plaatsen te verbranden.

2 JE VERBETERT JE GEZONDHEID EN VERHOOGT JE ENERGIENIVEAU

Met dit vegetarische voedingspatroon krijg je alle essentiële voedingsstoffen binnen die je nodig hebt. Hierdoor geef je je gezondheid een boost. Dit zorgt er onder andere voor dat je minder snel verkouden of ziek wordt, een vitaler leven leidt en de kans op chronische ziekten verkleint.

Ook zorgen al die gezonde voedingsstoffen ervoor dat je meer energie hebt, waardoor je zonder dipjes de dag doorkomt.

Een ander groot voordeel van de samenstelling van de menu's is dat ze ervoor zorgen dat je hormonen in balans komen. En dat brengt weer ontzettend veel gezondheidsvoordelen met zich mee. Omdat dat er te veel zijn om op te noemen, volgt hier een kleine selectie:

- Een betere nachtrust
- Een hoger libido
- Een stralende huid
- Een beter humeur
- Minder drang naar zoetigheid
- Minder menstruatiepijn
- Een snellere stofwisseling
- Gemakkelijker afvallen

Als je de weekmenu's volgt, zul je deze gezondheidsvoordelen ervaren. En na die 5 weken kun je dit gezonde eetpatroon gewoon voortzetten. De informatie uit dit boek zorgt ervoor dat je na het volgen van het plan zelf in staat bent om een gezond en gevarieerd vegetarisch voedingspatroon aan te houden.

3 JE MAAKT DE WERELD EEN BEETJE MOOIER

Door vegetarisch te eten draag je bij aan het verminderen van dierenleed, de belasting van de natuur en de uitstoot van gassen die bijdragen aan de opwarming van de aarde.

Als je graag je gezondheid wilt verbeteren en overtollige kilo's wilt verliezen, heb je het juiste boek in handen. De recepten uit Vegetarisch Slank zijn koolhydraatbeperkt en zitten boordevol eiwitten, vezels, gezonde vetten, vitamines, mineralen en vele andere essentiële voedingsstoffen. Zo optimaliseer je je gezondheid, barst je de hele dag door van de energie en val je af zonder hongergevoel te ervaren.

weekmenu 1

zaterdag 1627 kcal

Eiwitten: 83 gram
Koolhydraten: 90 gram
Vetten: 91,5 gram
Vezels: 41,5 gram

ONTBIJT
Boekweitpudding met aardbeien en kardemom blz 68

TUSSENDOORTJE
Choco-Hüttenkäse met bramen

- 100 gram Hüttenkäse
- 75 gram bramen *(vers of uit de diepvries)*
- Snufje *(rauw)* cacaopoeder
- Optioneel: pure stevia

Zuivelvrije optie
Vervang de Hüttenkäse door 60 gram suikervrije kokosyoghurt *(gemaakt van kokosmelk)* of 90 gram suikervrije amandelyoghurt.

LUNCH
Linzen-spinaziesoep met koriander blz 106

TUSSENDOORTJE
Gevulde snackpaprika's met olijf-walnoottapenade blz 196

DINER
Gebakken broccolirijst met krokante tempeh en paprika-cashewnotensaus blz 146

zondag 1642 kcal

Eiwitten: 83 gram
Koolhydraten: 83 gram
Vetten: 98,5 gram
Vezels: 38,5 gram

ONTBIJT
Scrambled eggs met za'atar en tomaat-paprikasalade blz 74

TUSSENDOORTJE
Ricotta met bosvruchten

- 150 gram ricotta
- 50 gram blauwe bessen *(vers of uit de diepvries)*
- 50 gram frambozen *(vers of uit de diepvries)*

Zuivelvrije optie
Vervang de ricotta door 150 gram suikervrije kokosyoghurt *(gemaakt van kokosmelk)* of 240 gram suikervrije amandelyoghurt.

LUNCH
Krokante spruitjessalade met geitenkaas en mosterddressing blz 94

TUSSENDOORTJE
Gevulde cherrytomaatjes met Hüttenkäse en groene pesto blz 204

DINER
Bloemkool-linzendahl met cashewnoten en gember blz 137

maandag 1614 kcal

Eiwitten: 81 gram
Koolhydraten: 79,5 gram
Vetten: 99 gram
Vezels: 39 gram

ONTBIJT
Mokka-havermoutpap met kersen blz 70

TUSSENDOORTJE
2 gekookte eieren

LUNCH
Linzen-rucolasalade met munt en granaat-appelpitjes blz 106

TUSSENDOORTJE
Kaneelkwark met pompoenpitten

- 150 gram volle kwark
- 10 gram pompoenpitten
- 1/4 tl kaneelpoeder
- Optioneel: pure stevia

Zuivelvrije optie
Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt *(gemaakt van kokosmelk)* of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.

DINER
Romig stoofpotje met knolselderij, champignons en tijm blz 144

dinsdag 1563 kcal

Eiwitten: 80,5 gram
Koolhydraten: 72 gram
Vetten: 98 gram
Vezels: 34 gram

ONTBIJT
Smoothiebowl met zomerfruit, kokos en munt blz 78

TUSSENDOORTJE
Bleekselderij met kerrie-Hüttenkäsedip

- 150 gram bleekselderij
- 50 gram Hüttenkäse
- 1/4 tl kerriepoeder

Zuivelvrije optie
Vervang de Hüttenkäse door 15 gram suikervrije hummus.

LUNCH
Rozemarijn-eiwrap met hummus en wortelkomkommersalade blz 108

TUSSENDOORTJE
Rijstwafel met notenpasta en kaneel

- 1 rijstwafel
- 20 gram suikervrije amandel- of cashewpasta*
- Snuf kaneelpoeder

DINER
Thaise tempeh-roerbak met cherrytomaten en ananas blz 150

woensdag 1604 kcal

Eiwitten: 79,5 gram
Koolhydraten: 82,5 gram
Vetten: 98 gram
Vezels: 35 gram

ONTBIJT
Bananensplit warme kersensaus en pistachenoten blz 71

TUSSENDOORTJE
Wortels met bieslook-kwarkdip

- 100 gram wortel
- 50 gram volle kwark
- 2 gram verse bieslook
- Optioneel: zwarte peper

Zuivelvrije optie
Vervang de kwark door 35 gram suikervrije kokosyoghurt *(gemaakt van kokosmelk)* of 50 gram suikervrije amandelyoghurt.

LUNCH
Bieten-quinoasalade met geitenkaas en tijmdressing blz 103

TUSSENDOORTJE
Italiaanse gevulde eieren met olijven en basilicum blz 201

DINER
Kruidige broccolischotel met zwarte bonen, champignons en avocado blz 145

** Kun je geen amandel- of cashewpasta vinden? Vervang deze dan door suikervrije pindakaas.*

BEREIDINGSTIJD: 8 MIN.

ontbijt

FRAMBOZEN-KANEELTRIFLE

met krokante amandeltopping

WAT HEB JE NODIG

150 gram volle kwark
50 gram frambozen
(vers of uit de diepvries)
½ sinaasappel *(75 gram)*
15 gram amandelschaafsel
10 gram havermout
Kaneelpoeder

OPTIONEEL

Pure stevia

HOE MAAK JE HET

1. Rooster het amandelschaafsel en de havermout in een droge koekenpan. Zet even opzij.
2. Prak de frambozen met een vork tot puree, voeg het sap van de halve sinaasappel toe en roer goed door.
3. Optioneel: voeg een paar druppels of mespuntje pure stevia toe om de frambozenpuree wat zoeter te maken.
4. Schep de kwark in een kom, voeg een snuf kaneelpoeder toe en roer door.
5. Schep een derde van de kaneelkwark in een groot glas.
6. Schep de helft van de frambozenpuree erop.
7. Herhaal stap 5 en 6, zodat er laagjes ontstaan.
8. Garneer met de krokante amandeltopping.

Variatietip

Wil je liever een warme saus? Verwarm de frambozenpuree dan na stap 2 enkele minuten in een steelpannetje.

Zuivelvrije optie

Vervang de kwark door 100 gram suikervrije kokosyoghurt (gemaakt van kokosmelk) of 150 gram suikervrije amandelyoghurt.

315
KCAL
16 gram eiwitten
17,5 gram koolhydraten
19 gram vetten
4,5 gram vezels

BEREIDINGSTIJD: 14-16 MIN.

lunch

TUINERWTEN-MUNTSOEP

met fetakaas

WAT HEB JE NODIG

250 gram tuinerwten *(uit de diepvries)*
1 sjalot *(30 gram)*
1 teentje knoflook
300 ml water
50 gram fetakaas
10 gram pijnboompitten
4 gram verse munt
½ bouillonblokje*
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

OPTIONEEL

1 bosui

HOE MAAK JE HET

1. Optioneel: rooster de pijnboompitten in een droge koekenpan. Zet even opzij.
2. Snipper de sjalot, pers de knoflook, verkruimel de fetakaas en hak de verse munt fijn.
3. Verhit een theelepel kokosolie in een *(soep)*pan en fruit de sjalot en de knoflook aan.
4. Voeg de tuinerwten, het water en het halve bouillonblokje toe en doe de deksel op de pan.
5. Breng het geheel aan de kook en laat 3 à 5 minuten pruttelen, totdat de tuinerwten volledig gaar zijn.
6. Pureer de soep met een staafmixer. Vind je de soep te dik? Voeg dan wat extra water toe.
7. Breng het geheel op smaak met zeezout en zwarte peper.
8. Giet de soep in een grote kom en roer de fetakaas en de munt erdoor.
9. Garneer met de *(geroosterde)* pijnboompitten.
10. Optioneel: snijd *(een deel van)* de bosui in ringetjes en strooi over de soep.

Variatietip

Vervang de pijnboompitten door pompoenpitten of zonnebloempitten.

Zuivelvrije optie

Vervang de fetakaas door ⅓ in stukjes gesneden avocado (53 gram) of 20 gram edelgistvlokken. Kies je voor edelgistvlokken? Voeg ze dan toe bij stap 8 en voeg ook 10 gram pijnboompitten (extra) toe bij stap 9.

428
KCAL
22 gram eiwitten
30 gram koolhydraten
21,5 gram vetten
13 gram vezels

** Kies voor biologische bouillonblokjes waar geen gist en E-nummers aan zijn toegevoegd.*

INDIASE SCHOTEL

met wortel, linzen en omeletrolletjes

WAT HEB JE NODIG

2 eieren
150 gram bloemkoolrijst
(of bloemkool)
100 gram wortel
100 gram cherrytomaten
75 gram voorgekookte linzen
1 teentje knoflook
50 ml kokosmelk
50 ml water
20 gram ongezouten amandelen
20 ml ongezoete amandelmelk
4 gram verse peterselie
1 tl garam masala
Zeezout en zwarte peper
Extra vierge kokosolie

OPTIONEEL

Rode chilipeper

675
KCAL
32 gram eiwitten
29 gram koolhydraten
44,5 gram vetten
14,5 gram vezels

HOE MAAK JE HET

1. Spoel de linzen af onder stromend water en laat uitlekken in een vergiet of zeef.
2. Was of schrap de wortel en snijd in plakjes, halveer de cherrytomaten en pers de knoflook.
3. Verhit een theelepel kokosolie in een wokpan, hapjespan of grote koekenpan en bak de wortel, de helft van de cherrytomaten en de knoflook 3 à 4 minuten, totdat de wortel wat zachter is geworden.
4. Optioneel: snijd *(een deel van)* een rode chilipeper in dunne ringetjes en voeg toe.
5. Voeg de garam masala toe en bak 1 minuut mee.
6. Voeg de linzen, de kokosmelk, het water en een snufje zeezout en zwarte peper toe, doe de deksel op de pan en breng aan de kook.
7. Laat het geheel 10 à 12 minuten pruttelen, totdat de wortel gaar is. Ga ondertussen verder met het recept.
8. Kluts de eieren in een kommetje en voeg de amandelmelk toe.
9. Verhit een theelepel kokosolie in een koekenpan en giet de geklutste eieren in de pan.
10. Bak de omelet om en om gaar in circa 8 minuten. Ga ondertussen verder met het recept.
11. Hak de amandelen grof en hak de verse peterselie fijn.
12. Gebruik je bloemkool in plaats van kant-en-klare bloemkoolrijst? Snijd deze dan in stukjes en maal fijn met behulp van een keukenmachine, blender of rasp *(zodat het de structuur van rijst krijgt)*.
13. Voeg de bloemkoolrijst, de overgebleven cherrytomaten en de peterselie aan de pan met het wortel-linzenmengsel toe en verwarm circa 2 minuten mee, totdat de bloemkoolrijst naar wens gaar is.
14. Breng op smaak met zeezout en zwarte peper.
15. Leg de omelet op een bord, rol op en snijd in zes stukken, zodat je zes rolletjes krijgt.
16. Schep de Indiase schotel in een diep bord en garneer met de omeletrolletjes en de amandelen.

Variatietip

Vervang de amandelen door ongezouten noten naar keuze.

VEGETARISCH SLANK

Volwaardige vegetarische voeding, voor een gezond en slank lijf

Met dit plan eet je 5 weken lang smaakvolle vegetarische menu's waarmee je gewicht verliest, je gezondheid een boost geeft en je energieniveau verhoogt.

De vegetarische recepten zijn met zorg samengesteld door onze diëtisten en zitten boordevol eiwitten, vezels, vitamines, mineralen en andere essentiële voedingsstoffen. Je voeding draagt dan niet alleen bij aan een slank lichaam en een goede gezondheid, maar óók aan het welzijn van dieren en een duurzaam milieu.

Vegetarisch Slank bevat:

- Meer dan 90 vegetarische recepten
- 5 weekmenu's *(inclusief voedingswaarden)*
- Boodschappenlijsten
- Wetenschappelijk onderbouwde adviezen
- Handige checklists
- Praktische tips
- Motiverende kaartjes

Ook geschikt voor veganisten en mensen met een lactose-intolerantie.

Als je meedoet aan het programma kun je altijd al je vragen stellen aan ons team van diëtisten en voedingsdeskundigen. Geheel kosteloos!

Ontdek hoe je ook met vegetarische voeding eindelijk die overtollige kilo's kwijtraakt, meer energie ervaart en je immuunsysteem versterkt.

Klik hier om gezond af te vallen, zonder vlees en vis!