



www.FIT.nl

**VOEDINGS-
SCHEMA**

VEGA

1500 KCAL

FIT^{nl}

**FIT.**^{nl}

*Indien je geen blender hebt kun je de ingrediënten ook gewoon in een kom doen en zo opeten. Een blender is overigens al voor 20 euro aan te schaffen.

**Bak- en braadvet vloeibaar is belangrijk voor onder andere vitamine A, net als smeerboter zoals halvarine. Zie de handleiding voor meer informatie over de richtlijnen.

***Maak zelf je seitan: <https://www.fit.nl/recept/seitan-vleesvervanger>.

****Drink met mate: niet meer dan 1 glas per keer en liever niet vaker dan 5 keer per week.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Exotische mangosmoothie*	311	52	17	6
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Halve kleine banaan	38	8	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Halfvolle melk of sojadrink (200 ml)	94	10	7	3
Mango (50 gram)	33	7	0	0
Tussendoor ochtend	42	10	0	0
1 kleine appel	42	10	0	0
Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en walnoten	362	37	12	21
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine** (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Rucolasla (1 handje)	3	1	0	0
Walnoten, gekruimeld (1 stuk; 7 gram)	48	0	1	5
Geitenkaas 50+ (20 gram)	111	0	3	9

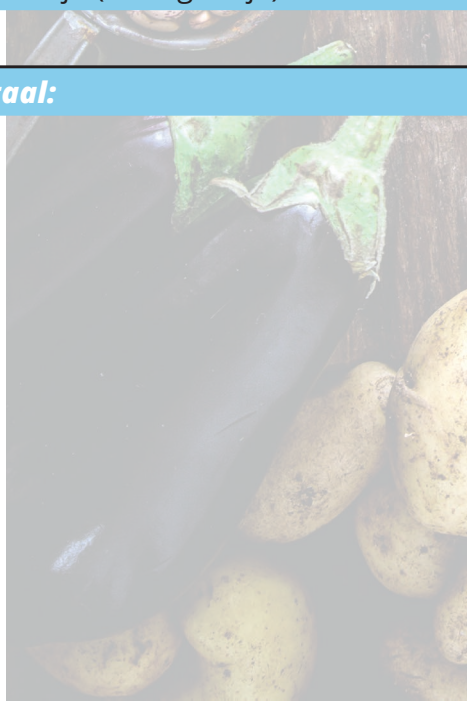


	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien</i>	145	17	6	6
Knäckebröd volkoren (2 stuks)	68	14	2	0
Cottage cheese (30 gram)	26	0	4	2
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

<i>Diner: Thai streetfood kokoscurry</i>	544	39	50	19
Zoete aardappel (100 gram)	110	24	2	0
Seitan*** (150 gram)	165	4	37	0
Broccoli (100 gram)	27	1	4	1
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Kokosmelk (50 ml)	85	1	1	8
Champignons (125 gram)	38	4	4	0
Thaise groene currypasta (kwart pakje)	14	2	2	0
Bak- en braadvet vloeibaar** (1 eetlepel)	88	0	0	10

<i>Tussendoor avond</i>	153	12	6	1
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Rode wijn (klein glaasje)****	82	3	0	0

<i>Totaal:</i>	1456	165	93	44
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



*Halvarine kun je afwisselen met Becel light; dit bevat de gezonde vetzuren Omega 3 en Omega 6.

**Walnoten kun je afwisselen met bijvoorbeeld ongezouten pinda's en gemengde notenmix.

***Snacktomaten kun je afwisselen met komkommer, wortelen en andere groente.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	338	51	21	6
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Halve kleine banaan	38	9	1	0
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	1	0
Tussendoor ochtend	50	11	1	0
Mango (75 gram)	50	11	1	0
Lunch: Mueslibol met kaas	222	22	11	9
Volkoren mueslibol (1 stuk)	145	22	5	3
Halvarine* (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
30+-kaas (20 gram)	59	0	6	4



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: broodje aardbei</i>	202	20	7	10
Walnoten** (10 gram)	72	1	2	7
Snacktomaten*** (100 gram)	15	2	1	0
Volkorenboterham (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0

<i>Diner: Spaanse stoofmaaltijd</i>	527	59	35	11
Gele paprika (1 stuk)	18	3	1	0
Kikkererwten (100 gram)	140	21	8	3
Quorn-stukjes (150 gram)	150	3	21	2
Prei, gekookt (50 gram)	11	1	1	0
Rode peper (halve)	2	0	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	2	0	0	0
Tomaten (150 gram; 2 stuks)	31	4	1	0
Zilvervliesrijst (35 gram)	125	26	3	1
Bak- en braadvet vloeibaar (0,5 eetlepel)	45	0	0	5

<i>Tussendoor avond:</i>	188	25	19	2
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Magere kwark (200 gram)	100	8	17	1
Muesli (20 gram)	71	13	2	1

<i>Totaal:</i>	1527	188	94	38
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



*Varieer genoemd diepvriesfruit met vers fruit of ander diepvriesfruit. Matig met gedroogd fruit, dit bestaat grotendeels uit (toegevoegd) suiker.

**Kies voor pindakaas zonder palmvet en toegevoegd zout. Dit is gezonder en smaakt ook nog eens beter.

*** Het liefst zoutarm.

****Zie <https://www.fit.nl/recept/banaan-eiwit-koekjes>.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	349	54	16	7
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	113	20	3	3
1 kleine banaan	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesbramen* (60 gram)	34	5	1	0
Tussendoor ochtend: Stukjes appel met pindakaas	143	11	4	9
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (1 beleg voor 1 snee: 15 gram)	101	2	4	9
Lunch: Volkoren krentenbrood	228	38	6	5
Volkoren krentenbrood (2 snee)	192	38	3	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

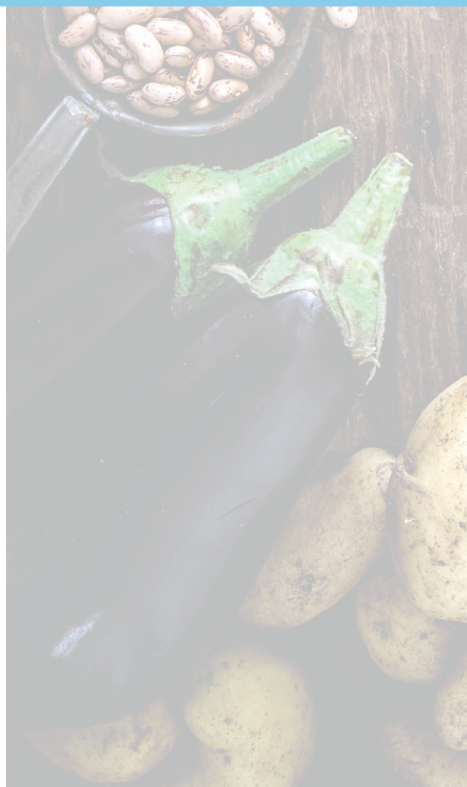


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	126	14	4	4
Tomatenspread, Zonnatura (30 gram)	26	0	0	2
Volkorenboterham (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

Diner: Pasta gehackt	496	26	37	18
Quorn gehacktstukjes (100 gram)	104	0	15	1
Bak- en braadvet vloeibaar (1 eetlepel)	88	0	0	10
Volkoren spaghetti (20 gram)	66	12	3	1
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Parmezaanse kaas (20 gram)	81,0	0	8	5
Tomatenpuree (35 gram)	28	5	1	0
Rode wijn (30 ml)	24	0	0	0
Groentebouillon*** (0.5 tablet)	10	1	1	0
Tomatenblokjes (100 gram)	24	3	1	0
Broccoli (200 gram)	54	2	8	1

Tussendoor avond	189	26	12	6
Banaaneiwitkoekjes**** (3 stuks)	189	26	12	6

Totaal:	1530	169	76	49
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



*Volkorenbrood kun je ook afwisselen met bijvoorbeeld roggebrood of meergranen stokbrood/pistolet.

**Elke andere olie is ook prima, als je geen fan bent van sesam of niet van plan bent de sesamololie voor andere recepten te gebruiken.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Omelet met brood	339	31	16	17
Volkorenbrood* (2 snee)	163	28	7	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
1 gebakken ei	106	1	6	9
30+-kaas (10 gram)	28	0	3	2
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0

Tussendoor ochtend	51	9	1	1
1 kiwi	51	9	1	1

Lunch: Pistolet met gegrilde tofu	373	41	16	15
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Tomaat (halve, in plakjes)	8	1	0	0
Tofu (75 gram), gegrild in sesamololie**	114	1	9	8
Remia Mayoliijn (1 eetlepel)	62	2	0	6
Komkommer (30 gram)	4	0	0	0
Zwarte peper (1 theelepel), snuf zout	3	1	0	0

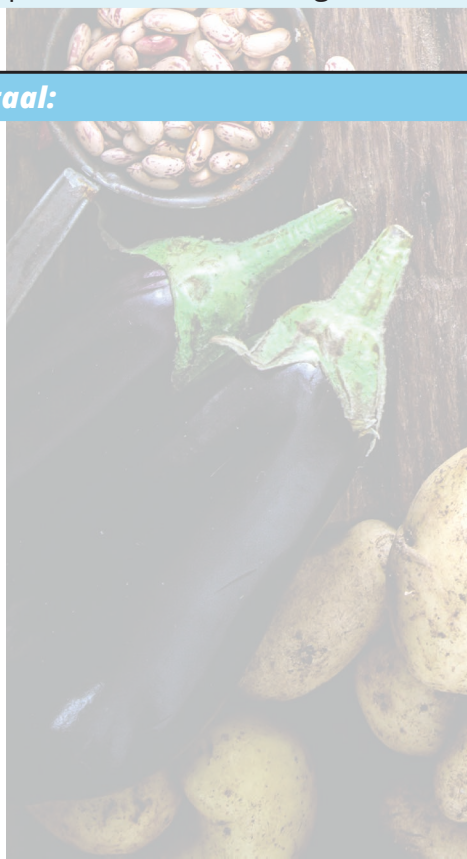


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	72	1	2	7
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7

Diner: Spaghetti rode pesto en andijvie	503	32	47	19
Seitan (150 gram)	165	0	35	2
Diepvriesandijvie (225 gram)	36	2	5	0
Rode pesto (15 gram)	58	1	1	6
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Halve ui	13	2	0	0
Volkoren spaghetti (40 gram)	132	24	6	1
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Bak- en braadvet vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

Tussendoor avond	190	30	14	2
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Muesli (30 gram)	104	18	4	1
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0

Totaal:	1528	144	96	61
----------------	-------------	------------	-----------	-----------



*Het recept voor de eiwitpannenkoek staat in de handleiding.

**Kies voor de zoutarme variant.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark met muesli en rode druiven	170	23	16	2
Magere kwark (125 gram)	80	5	13	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	2	0
Muesli (30 gram)	104	18	2	1
Tussendoor ochtend	200	17	7	11
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hummus** (1 beleg voor 1 snee)	50	1	1	4
Avocado (40 gram)	50	2	2	4
Lunch: Eiwitpannenkoek*	423	44	22	18
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5
2 eieren	154	2	14	10
1 kleine banaan	76	18	2	0
Havermout (40 gram)	148	24	6	3