

www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA VEGA

1700 KCAL

FIT.nl

**FIT**.nl**7**

*Wissel halvarine af met Becel light; dit is rijk aan gezonde omega-vetzuren.

**Maak zelf seitan met ons FIT-recept: <https://www.fit.nl/recept/seitan-vleesvervanger>. Of koop het kant-en-klaar van het merk Smaakt in pot of als worstjes (o.a. te koop bij Jumbo).

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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Exotische mangosmoothie</i>	333	52	17	6
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Kleine banaan (halve)	38	8	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Peer (40 gram)	22	5	0	0
Halfvolle melk of sojadrink (200 ml)	93	10	7	3
Mango (50 gram)	33	7	0	0
<i>Tussendoor ochtend</i>	42	10	0	0
Kleine appel	42	10	0	0
<i>Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing</i>	326	48	12	9
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine* (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Rucolasla (1 handje)	4	0	1	0
Honing (1 beleg voor 1 snee)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (20 gram)	74	0	4	6



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien</i>	127	20	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>	556	51	36	18
Zoete aardappel (150 gram)	165	36	3	0
Seitan** (100 gram)	110	3	25	0
Broccoli (100 gram)	23	2	3	0
Ui (halve)	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)	29	2	2	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10

<i>Tussendoor avond: Strawberry crunch</i>	248	17	17	3
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Aardbeien (50 gram)	15	3	0	0
Granola (12 gram)	55	8	2	2
Rode wijn*** (klein glaasje)	82	3	0	0

<i>Totaal:</i>	1632	195	88	42
-----------------------	-------------	------------	-----------	-----------



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

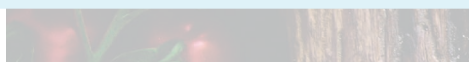
**Wissel dierlijke zuivel eens af met ongezoete plantaardige varianten op sojabasis. Zoals Alpro eiwitrijke kwarkvervanger of ongezoete sojamelk.

***Varieer naar wens met snackgroenten, zoals worteltjes, tomaatjes en komkommer.

	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: Boterham met gepureerde mango en banaan	188	34	6	3
Mango (75 gram)	50	11	1	0
Banaan (halve)	38	9	1	0
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Lunch: Mueslibol met kaas	385	44	17	15
Volkoren mueslibol (2 stuks)	290	44	11	7
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (20 gram)	59	0	6	4



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag	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



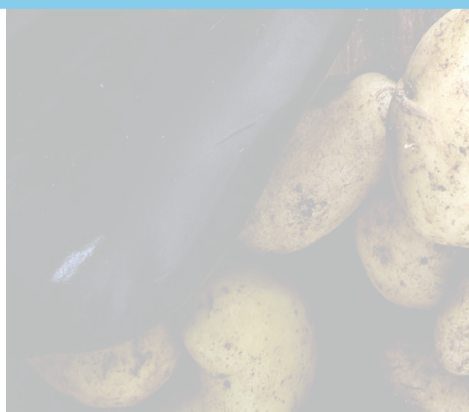
Diner: Spaanse stoofmaaltijd	471	52	33	14
Gele paprika (1 stuk)	18	3	1	0
Kikkererwten (75 gram)	92	13	6	2
Gehaktvervanger (100 gram)	148	6	20	3
Prei gekookt (50 gram)	11	1	1	0
Rode peper (halve rode peper)	15	2	0	0
Zwarte peper/zout	3	1	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	2	0	0	0
Tomaten (150 gram; 2 stuks)	31	4	1	0
Zilvervliesrijst (30 gram)	105	22	3	1
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	9



Tussendoor avond	165	28	17	2
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (30 gram)	104	18	2	1



Totaal:	1749	229	100	51
----------------	-------------	------------	------------	-----------



*Varieer genoemd diepvriesfruit met gewoon fruit of ander diepvriesfruit. Matig met gedroogd fruit, hier is onder andere vaak veel suiker aan toegevoegd.

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

***Het liefst zoutarm.

****Zie voor het recept:

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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	333	49	17	7
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (30 gram)	113	20	3	3
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
Kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (1 beleg voor 1 snee: 15 gram)	101	2	4	9
Lunch: Tosti	321	31	17	13
Volkorenbrood (2 snee)	164	27	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Vega grillworst AH (2 plakjes)	45	1	3	3
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)	14	3	0	0
30+-kaas (20 gram)	59	0	6	4

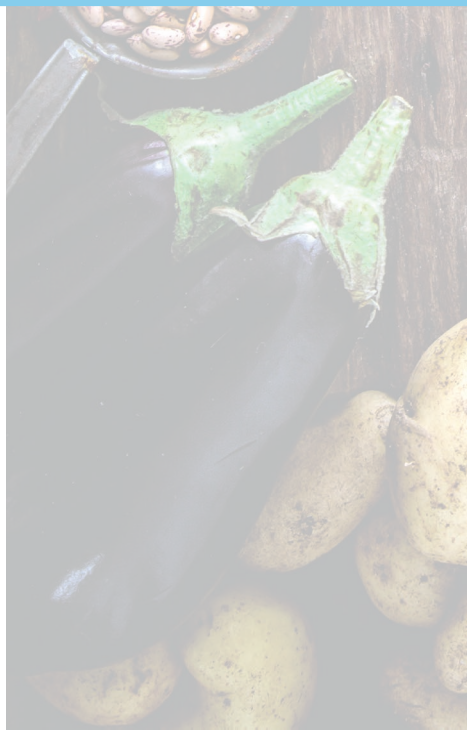


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Boterham</i>	126	14	4	5
Tomatenspread (30 gram)	26	0	0	2
Volkorenboterham (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

<i>Diner: Pasta</i>	544	35	46	16
Vega kipstukjes (90 gram)	140	5	18	4
Gerookte tofu, gekruimeld (75 gram)	90	1	11	5
Volkoren spaghetti (20 gram)	66	12	3	1
Ui (halve)	13	2	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Parmezaanse kaas (20 gram)	80	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)	45	5	5	0

<i>Tussendoor avond: Grote snack</i>	252	35	17	6
Banaanewitkoekjes**** (4 stuks)	252	35	17	6

<i>Totaal:</i>	1719	175	105	56
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



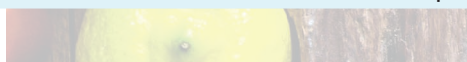
*Volkorenbrood kun je ook afwisselen met bijvoorbeeld roggebrood of meergranen stokbrood/pistolet.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Omelet met brood</i>	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
<i>Tussendoor ochtend</i>	201	23	8	8
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
30+-kaas (10 gram)	28	0	3	2
Groene pesto (1 theelepel)	22	0	0	2
<i>Lunch: Pistolet met tempeh</i>	351	45	22	17
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Pindakaas (10 gram)	62	1	3	5
Tempeh, ovengegrild (100 gram)	70	6	12	8
Remia Mayoliijn (halve eetlepel)	30	1	0	3
Komkommer (30 gram)	4	0	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	189	19	9	9
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

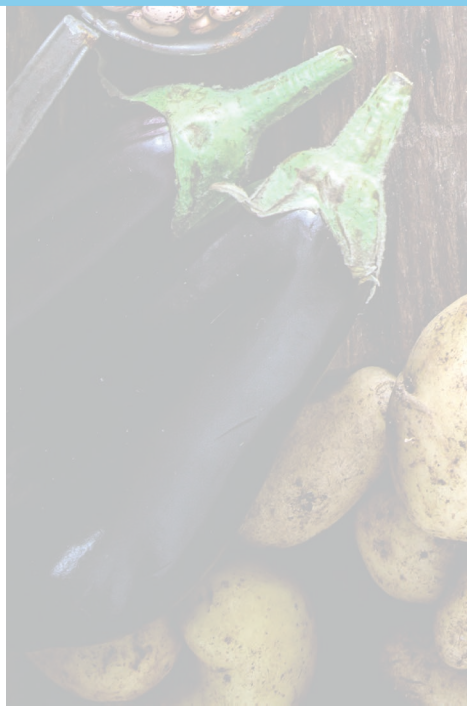
<i>Diner: Spaghetti rode pesto en andijvie</i>	563	36	49	12
Seitan (150 gram)	165	4	37	0
Diepvriesandijvie (225 gram)	36	2	5	0
Rode pesto (15 gram)	58	1	1	6
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Ui (halve)	13	2	0	0
Volkoren spaghetti (40 gram)	132	24	6	1
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Bak en braad vloeibaar (halve eetlepel)	45	0	0	5



<i>Tussendoor avond</i>	130	13	12	4
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Lijnzaad (10 gram)	44	1	2	3
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0



<i>Totaal:</i>	1773	167	116	67
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



*Het recept voor de eiwitpannenkoekjes vind je in de handleiding.

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

***Kies voor de zoutarme variant.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	289	43	22	3
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	2	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
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 (30 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
Kleine banaan	76	18	2	0
Havermout (40 gram)	148	24	6	3





	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	103	16	2	2
Knäckebröd volkoren (2 stuk)	68	14	2	0
Zuivelspread light (15 gram)	25	1	0	2
Tomaat (3 plakjes)	10	1	0	0

<i>Diner: Zoete aardappel en champignons</i>	459	36	34	15
Vega kipstuckjes (120 gram)	185	6	24	5
Groentenbouillon*** (0.5 tablet)	10	1	1	0
Champignons (150 gram)	33	1	6	0
Cherrytomaten (100 gram)	31	4	1	0
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10
Zoete aardappel (100 gram)	110	24	2	0

<i>Tussendoor avond</i>	242	42	12	1
Optimel magere kwark, bv aardbei (150 gram)	62	7	8	0
Muesli (30 gram)	104	18	3	1
Kleine banaan	76	17	1	0

<i>Totaal:</i>	1716	198	100	50
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------

