

www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA VEGA

2200 KCAL

FIT.nl

*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). Een ander alternatief is vega kipstuckjes.

***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
Ontbijt: Exotische mangosmoothie	398	49	22	13
Havermout (30 gram)	114	20	4	2
Halve kleine banaan	38	8	1	0
Magere kwark (75 gram)	48	3	8	1
Halfvolle melk (200 ml)	93	10	7	3
Mango (50 gram)	33	7	0	0
Walnoten (10 gram)	72	1	2	7
Tussendoor ochtend	165	25	4	5
1 kleine appel	42	10	0	0
Volkoren mueslibrood (1 snee)	103	15	4	3
Halvarine* (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing	400	49	16	15
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Rucolasla (1 handje)	4	1	0	0
Honing (1 beleg voor 1 snee)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (40 gram)	148	0	9	12



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien</i>	222	25	8	10
Knäckebröd volkoren (3 stuks)	103	19	3	1
Cottage cheese (40 gram)	35	0	5	3
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6

<i>Diner: Thai streetfood kokoscurry</i>	666	64	50	18
Zoete aardappel (200 gram)	220	48	3	0
Seitan** (150 gram)	165	4	37	0
Broccoli (200 gram)	23	2	3	0
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)	29	2	2	0
Bak- en braadvet vloeibaar* (1 eetlepel)	90	0	0	10

<i>Tussendoor avond: Strawberry crunch</i>	352	30	26	5
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Aardbeien (25 gram)	15	3	0	0
Granola (25 gram)	111	15	3	4
Rode wijn*** (klein glaasje)	82	3	0	0

Totaal:	2203	241	127	65
----------------	-------------	------------	------------	-----------



*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.

***Wissel noten af naar wens.

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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie*	424	67	22	9
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
1 plak ontbijtkoek light (1 plakje, 25 gram)	74	16	1	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tussendoor ochtend: Boterham met gepureerde mango en banaan	288	44	10	5
Mango (75 gram)	50	11	1	0
Halve banaan	38	9	1	0
Volkorenbrood (2 snee)	164	14	8	1
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Lunch: Mueslibol met kaas	444	44	23	19
Volkoren mueslibol (2 stuks)	290	44	11	7
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (40 gram)	118	0	12	8



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	159	4	4	14
Walnoten*** (20 gram)	144	2	3	14
Snacktomaten**** (100 gram)	15	2	1	0

<i>Diner: Spaanse stoofmaaltijd</i>	651	89	36	12
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)	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 (80 gram)	286	59	7	2
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5

<i>Tussendoor avond</i>	278	38	20	3
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2

<i>Totaal:</i>	2244	286	115	62
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



*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	16	7
Sojamelk (200 ml)	78	5	6	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: Boterham met stukjes appel met pindakaas	243	25	8	12
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (15 gram)	101	2	4	9
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2

Lunch: Tosti	380	31	25	17
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 theelepelt)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)	14	3	0	0
30+-kaas (40 gram)	118	0	12	8

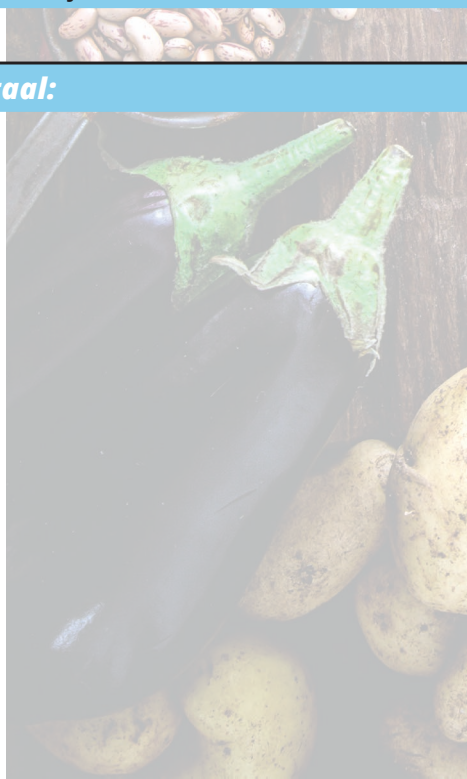


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	235	28	8	8
Tomatenspread, Zonnatura (30 gram)	26	0	0	2
Volkorenboterham (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

Diner: Pasta	769	77	61	17
Vega kipstukjes (120 gram)	185	6	24	5
Gerookte tofu, gekruimeld (75 gram)	92	1	11	5
Volkoren spaghetti (80 gram)	264	52	10	2
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teentje)	3	1	0	0
Parmezaanse kaas (20 gram)	81	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 (250 gram)	45	5	5	0

Tussendoor avond	266	38	17	6
Banaaneiwitkoekjes**** (4 stuks)	252	35	17	6
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0

Totaal:	2226	248	135	56
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Omelet op dubbele boterham & broodje met kaas en pesto	495	45	23	24
Volkorenbrood* (3 snee)	245	41	11	2
Halvarine (3 beleg voor 3 snee)	54	0	0	6
1 gebakken ei	106	1	6	9
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Groene pesto (1 theelepel)	28	1	0	3
Tussendoor ochtend	229	23	11	10
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 (20 gram)	56	0	6	4
Groene pesto (1 theelepel)	22	0	0	2
Lunch: Pistolet met tempeh	445	55	29	20
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
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3

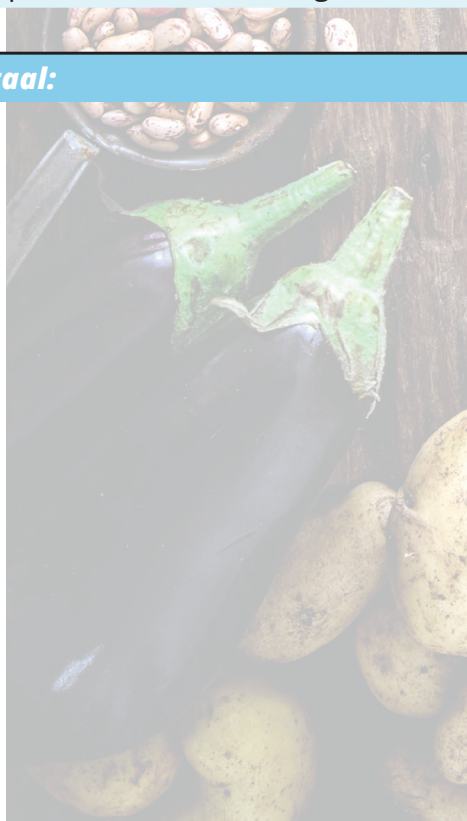


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	174	19	4	9
1 granolakoekje, AH Graanschuur	79	10	2	3
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

Diner: Spaghetti rode pesto en andijvie	635	60	51	20
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 (80 gram)	264	52	10	2
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	3	1	0	0
Zwarte peper (1 theelepel)	3	1	0	0
Olijfolie (1 eetlepel)	90	0	0	10

Tussendoor avond	241	40	11	3
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0

Totaal:	2219	242	129	86
----------------	-------------	------------	------------	-----------



*Kies voor de zoutarme variant.

**Het recept voor de eiwitpannenkoek staat in de handleiding.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Kwark	415	59	30	6
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	2	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
Banaaneiwitkoekjes (2 stuks)	126	16	8	3

Tussendoor ochtend	200	19	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	3	1	4
Avocado (40 gram)	50	2	2	4

Lunch: Eiwitpannenkoek**	517	54	29	21
Olijfolie (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
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3



	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	173	23	6	5
Knäckebröd volkoren (3 stuks)	103	19	3	1
Zuivelspread light (30 gram)	50	2	3	4
Tomaat (6 plakjes)	20	2	0	0

<i>Diner: Zoete aardappel en champignons</i>	631	60	40	20
Vega kipstuckjes (120 gram)	185	6	24	5
Groentebouillon (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 (200 gram)	220	48	4	0
Fetakaas (25 gram)	62	0	4	5

<i>Tussendoor avond</i>	293	52	14	2
Optimel magere kwark bv aardbei (150 gram)	62	7	8	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
1 kleine banaan	76	17	1	0

<i>Totaal:</i>	2229	265	126	66
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------

