

www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA VEGA

2400 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	468	49	25	20
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 (20 gram)	142	1	4	14
Tussendoor ochtend	284	40	8	10
1 kleine appel	42	10	0	0
Volkoren mueslibrood (2 snee)	206	30	8	6
Halvarine* (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Lunch: Gourmet sandwich met geitenkaas en honing	400	47	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	Elwitten	Vetten
Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien	202	32	9	4
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	137	26	4	1
Cottage cheese (40 gram)	35	0	5	3
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0

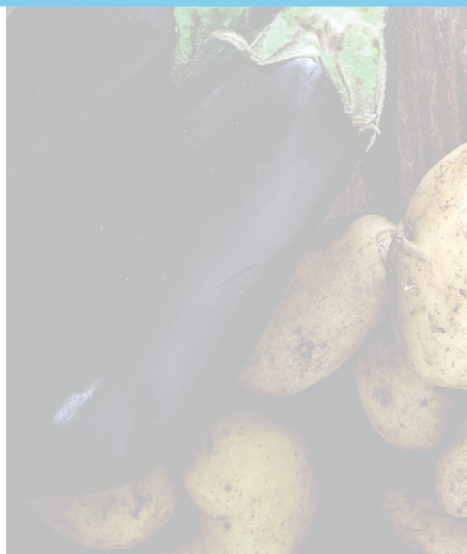
Diner: Thai streetfood kokoscurry	606	66	52	11
Zoete aardappelen (200 gram)	220	48	3	0
Seitan** (150 gram)	165	4	37	0
Broccoli (200 gram)	23	2	3	0
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Kokosmelk (50 ml)	85	1	1	8
Champignons (125 gram)	38	4	4	0
Thaise groene currypasta (kwart pakje)	30	2	2	0



Tussendoor avond	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:	2334	270	134	65
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

**Wissel dierlijke zuivel eens af met ongezoete, verrijkte 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 (25 gram)	74	16	1	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tussendoor ochtend: Boterhammen met gepureerde mango en banaan	288	34	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 1 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
Tussendoor middag	327	29	10	19
Walnoten*** (20 gram)	144	2	3	14
Snacktomaten**** (100 gram)	15	2	1	0
Boterham met hagelslag:				
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hagelslag (1 beleg voor 1 snee)	68	11	1	2



Diner: Spaanse stoofmaaltijd	651	87	45	10
Gele paprika (1 stuk)	18	3	1	0
Kikkererwten (75 gram)	92	13	6	2
Gehaktvervanger (120 gram)	148	4	29	1
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



Tussendoor avond	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

Totaal:	2412	299	130	65
----------------	-------------	------------	------------	-----------



*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	Eiwitten	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: stukjes appel met pindakaas	143	11	4	9
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (15 gram)	101	2	4	9
Lunch: Tosti, glas melk	473	42	29	20
Volkorenbrood (2 snee)	163	28	7	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 (20 gram)	118	0	12	8
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3

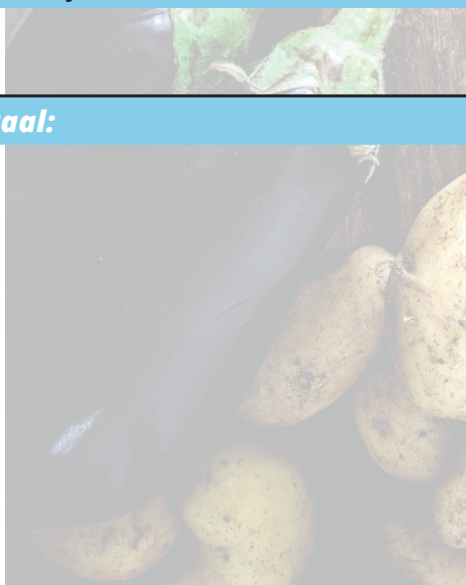


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	vetten
Tussendoor middag	235	28	8	8
Tomatenspread, Zonnatura (30 gram)	26	0	0	2
Volkorenboterham (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

Diner: Pasta	762	76	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	463	65	26	11
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0
Granola (25 gram)	111	15	3	4
Banaaneiwitkoekjes**** (4 stuks)	252	35	17	6
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0

Totaal:	2410	271	144	72
----------------	-------------	------------	------------	-----------



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

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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Omelet met brood & boterham 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
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
Halvanaise (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

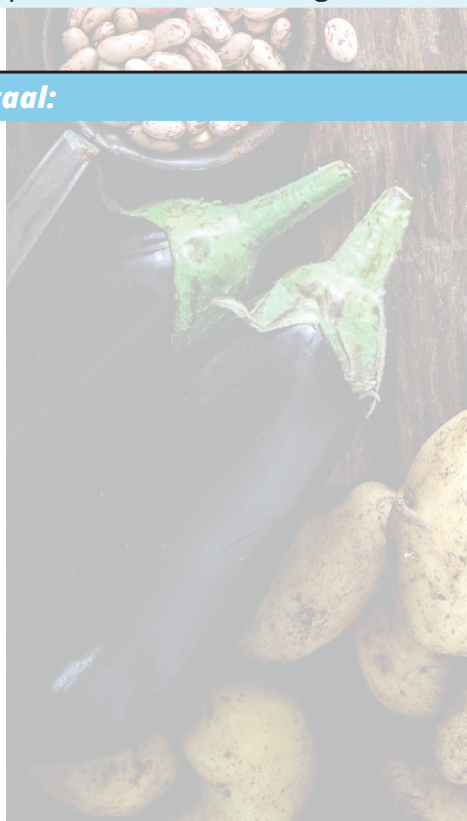


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	253	29	6	12
Granolakoekjes AH Graanschuur (2 stuks)	158	20	4	6
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

<i>Diner: Spaghetti rode pesto en andijvie</i>	590	64	53	13
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
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
Bak en braad vloeibaar** (halve eetlepel)	45	0	0	5

<i>Tussendoor avond</i>	329	43	28	3
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0

<i>Totaal:</i>	2329	253	152	75
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



* Het recept voor de eiwitpannenkoek staat in de handleiding.

** Kies voor de zoutarme variant.

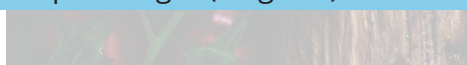
	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	 Vetten
Ontbijt: Kwark	478	59	34	12
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Pitloze rode druiven (50 gram)	38	9	2	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
Banaaneiwitkoekjes (3 stuks)	189	16	12	9

Tussendoor ochtend	200	18	6	12
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hummus (1 beleg voor 1 snee: 15 gram)	50	3	1	4
Avocado (25 gram)	50	0	1	5

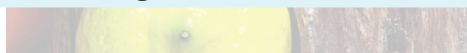
Lunch: Eiwitpannenkoek*, glas melk	517	54	29	21
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
2 eieren	154	2	14	10
1 kleine banaan	76	18	2	0
Haverhout (40 gram)	148	24	6	3
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag</i>	264	33	11	8
Pistolet volkoren (1 stuk)	176	29	8	2
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tomaat (6 plakjes)	20	2	0	0
Zuivelspread light (30 gram)	50	2	3	4



<i>Diner: Zoete aardappel, kip en champignons</i>	631	60	39	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 braadvet 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>	375	57	24	2
Optimel magere kwark, bv aardbei (350 gram)	144	17	18	0
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
1 kleine banaan	76	17	1	0



<i>Totaal:</i>	2465	286	143	76
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------

