



[www.FIT.nl](http://www.FIT.nl)

# VOEDINGS- SCHEMA VEGA

2500 KCAL

**FIT.**<sup>nl</sup>



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

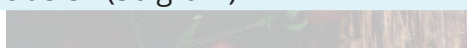
\*\*Maak zelf seitan met ons FIT-recept: <https://www.fit.nl/recept/seitan-vleesvervanger>. Of koop het kant-en-klaar van het merk Smaakt in pot of als worstjes (o.a. te koop bij Jumbo). Een ander alternatief is vega kipstuckjes.

\*\*\*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
<b>Ontbijt: Exotische mangosmoothie</b>	<b>468</b>	<b>49</b>	<b>25</b>	<b>20</b>
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
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>284</b>	<b>40</b>	<b>8</b>	<b>10</b>
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
<b>Lunch: Gourmet sandwich met geiten-kaas en rucola</b>	<b>549</b>	<b>74</b>	<b>23</b>	<b>15</b>
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Rucolasla (2 handjes)	4	1	0	0
Aardbeien, gepureerd (25 gram)	15	3	0	0
Geitenkaas 50+ (40 gram)	148	0	9	12



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien</b>	<b>202</b>	<b>32</b>	<b>9</b>	<b>4</b>
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	137	26	4	1
Cottage cheese (40 gram)	35	0	5	3
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0



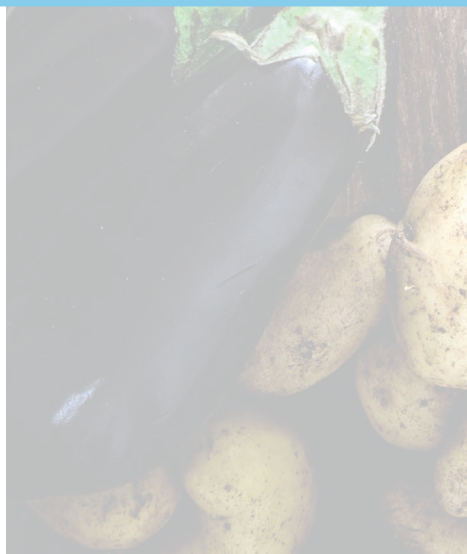
<b>Diner: Thai streetfood kokoscurry</b>	<b>606</b>	<b>66</b>	<b>52</b>	<b>11</b>
Zoete aardappelen (200 gram)	220	48	3	0
Seitan** (150 gram)	165	4	37	0
Broccoli (200 gram)	23	2	3	0
Halve ui	13	2	0	0
Knoflook (1 teen)	3	1	0	0
Kokosmelk (50 ml)	85	1	1	8
Champignons (125 gram)	38	4	4	0
Thaise groene currypasta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



<b>Tussendoor avond</b>	<b>352</b>	<b>30</b>	<b>26</b>	<b>5</b>
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



<b>Totaal:</b>	<b>2483</b>	<b>297</b>	<b>141</b>	<b>65</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------



\*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
<b>Ontbijt: Smoothie*</b>	<b>424</b>	<b>67</b>	<b>22</b>	<b>9</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: Boterhammen met gepureerde mango en banaan</b>	<b>288</b>	<b>34</b>	<b>10</b>	<b>5</b>
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
<b>Lunch: Mueslibol met kaas</b>	<b>444</b>	<b>44</b>	<b>23</b>	<b>19</b>
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
<b>Tussendoor middag</b>	<b>327</b>	<b>29</b>	<b>10</b>	<b>19</b>
Walnoten*** (20 gram)	144	2	3	14
Snacktomaten**** (100 gram)	15	2	1	0
<b>Boterham met hagelslag:</b>				
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



<b>Diner: Spaanse stoofmaaltijd</b>	<b>651</b>	<b>87</b>	<b>45</b>	<b>10</b>
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



<b>Tussendoor avond</b>	<b>342</b>	<b>42</b>	<b>30</b>	<b>4</b>
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Magere kwark (250 gram)	160	10	25	2
Muesli (45 gram)	155	28	5	2

<b>Totaal:</b>	<b>2476</b>	<b>303</b>	<b>140</b>	<b>66</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------





\*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
<b>Ontbijt: Smoothie</b>	<b>333</b>	<b>49</b>	<b>16</b>	<b>7</b>
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
<b>Tussendoor ochtend: stukjes appel met pindakaas</b>	<b>143</b>	<b>11</b>	<b>4</b>	<b>9</b>
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (15 gram)	101	2	4	9
<b>Lunch: Tosti, glas melk</b>	<b>591</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>28</b>
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 (40 gram)	236	0	24	16
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3



	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b> Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>235</b>	<b>28</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
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

<b><i>Diner: Pasta</i></b>	<b>762</b>	<b>76</b>	<b>61</b>	<b>17</b>
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

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>463</b>	<b>65</b>	<b>26</b>	<b>11</b>
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

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2528</b>	<b>271</b>	<b>156</b>	<b>80</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



\*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
<b>Ontbijt: Omelet met brood &amp; boterham met kaas en pesto</b>	<b>495</b>	<b>45</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
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
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>229</b>	<b>23</b>	<b>11</b>	<b>10</b>
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
<b>Lunch: Pistolet met tempeh</b>	<b>540</b>	<b>56</b>	<b>34</b>	<b>28</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	182	36	7	1
Pindakaas (25 gram)	155	2	8	13
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



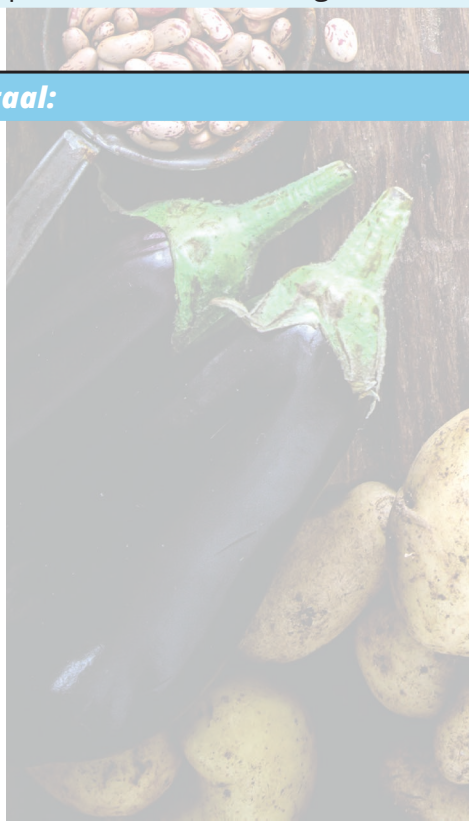


	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b>Vetten</b>
<b><i>Tussendoor middag</i></b>	<b>253</b>	<b>29</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
Granolakoekjes AH Graanschuur (2 stuks)	158	20	4	6
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

<b><i>Diner: Spaghetti rode pesto en andijvie</i></b>	<b>590</b>	<b>64</b>	<b>53</b>	<b>13</b>
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

<b><i>Tussendoor avond</i></b>	<b>377</b>	<b>46</b>	<b>36</b>	<b>3</b>
Magere kwark (300 gram)	192	12	31	1
Muesli (45 gram)	155	28	5	2
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0

<b><i>Totaal:</i></b>	<b>2472</b>	<b>257</b>	<b>166</b>	<b>83</b>
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------



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

\*\* Kies voor de zoutarme variant.

	<b>Kcal</b>	<b>Koolhydraten</b>	<b>Elwitten</b>	<b> Vetten</b>
<b>Ontbijt: Kwark</b>	<b>478</b>	<b>59</b>	<b>34</b>	<b>12</b>
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

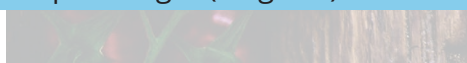
<b>Tussendoor ochtend</b>	<b>200</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>12</b>
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hummus (1 beleg voor 1 snee: 15 gram)	50	3	1	4
Avocado (25 gram)	50	0	1	5

<b>Lunch: Eiwitpannenkoek*, glas melk</b>	<b>517</b>	<b>54</b>	<b>29</b>	<b>21</b>
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

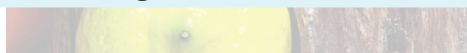




	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<b>Tussendoor middag</b>	<b>289</b>	<b>34</b>	<b>12</b>	<b>8</b>
Pistolet volkoren (1 stuk)	176	29	8	2
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Tomaat (6 plakjes)	20	2	0	0
Zuivelspread light (45 gram)	75	3	4	4



<b>Diner: Zoete aardappel, kip en champignons</b>	<b>631</b>	<b>60</b>	<b>39</b>	<b>20</b>
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



<b>Tussendoor avond</b>	<b>375</b>	<b>57</b>	<b>24</b>	<b>2</b>
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



<b>Totaal:</b>	<b>2490</b>	<b>287</b>	<b>144</b>	<b>76</b>
----------------	-------------	------------	------------	-----------

