



www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA VEGA

2700 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 smoothie	470	50	24	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)	144	2	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	599	84	24	18
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Rucolasla (2 handjes)	8	1	1	0
Honing (15 gram)	48	12	0	0
Geitenkaas 50+ (40 gram)	148	0	9	12

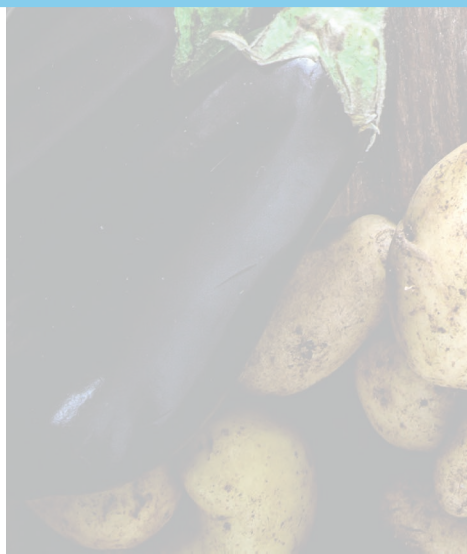


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	vetten
Tussendoor: Scandinavische special met cottage cheese en aardbeien	202	32	9	4
Knäckebröd volkoren (4 stuks)	137	26	4	1
Cottage cheese (40 gram)	35	0	5	3
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0

Diner: Thai streetfood kokoscurry	670	59	51	18
Zoete aardappel (200 gram)	220	48	3	0
Seitan** (150 gram)	165	4	37	0
Broccoli (100 gram)	27	1	4	1
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

Tussendoor avond	463	42	29	9
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Aardbeien (25 gram)	15	3	0	0
Granola (50 gram)	222	30	6	8
Rode wijn** (klein glaasje)	82	3	0	0

Totaal:	2688	307	143	80
----------------	-------------	------------	------------	-----------



**FIT.**^{nl}**2**

*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.

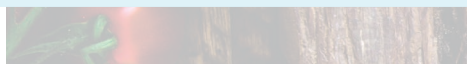
***Wissel noten af naar wens.

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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie* & koekjes	536	90	29	8
Halfvolle melk** (200 ml)	94	10	7	3
Haverhout (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
Weetabix-koekjes (3 stuks)	204	39	8	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 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



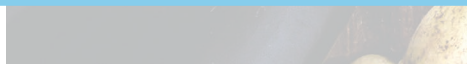
	Kcal	Koolhydraten	Eiwitten	Vetten
Tussendoor middag: Snacks & broodje hagelslag	327	29	10	19
Walnoten*** (20 gram)	144	2	3	14
Snacktomaten**** (100 gram)	15	2	1	0
Boterham met hagelslag:				
Volkorenbrood (1 snee)	82	14	4	1
Halvarine (1 beleg voor 1 snee)	18	0	0	2
Hagelslag (1 beleg voor 1 snee)	68	11	1	2



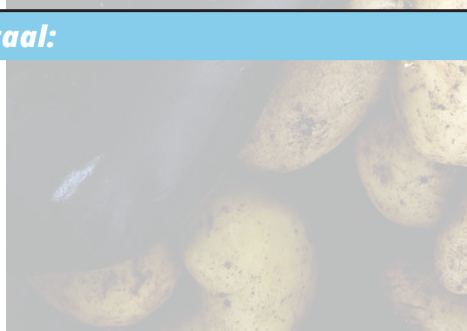
Diner: Spaanse stoofmaaltijd	768	202	47	17
Gele paprika (1 stuk)	18	3	1	0
Kikkererwten (75 gram)	92	13	6	2
Gehaktvervanger (150 gram)	148	4	29	1
Prei gekookt (50 gram)	11	1	1	0
Rode peper (halve)	15	2	0	0
Zwarte peper/zout	3	1	0	0
Italiaanse kruiden (1 theelepel)	2	0	0	0
Tomaten (150 gram; 2 stuks)	31	4	1	0
Zilvervliesrijst (100 gram)	358	74	9	2
Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel)	90	0	0	10



Tussendoor avond: Kwark	320	47	22	3
Kaneel (1 snufje)	3	1	0	0
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Magere kwark (150 gram)	96	6	15	1
Muesli (60 gram)	207	37	7	2



Totaal:	2683	356	188	71
----------------	-------------	------------	------------	-----------



* 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.it.nl/recept/banaan-eiwit-koekjes>.

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Ontbijt: Smoothie	384	58	15	4
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3
Havermout (40 gram)	148	24	1	0
1 kleine banaan	76	17	1	0
Magere kwark (50 gram)	32	2	5	1
Diepvriesbramen* (60 gram)	34	5	1	0
Tussendoor ochtend: Rijstwafel met pindakaas en stukjes appel	295	41	8	11
1 kleine appel	42	9	0	0
Pindakaas** (15 gram)	101	2	4	9
Volkoren rijstwafel (4 stuks)	152	30	4	2
Lunch: Tosti	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 theelepel)	3	0	0	0
Ketchup (1 eetlepel)	14	3	0	0
30+-kaas (20 gram)	118	0	12	8
Halfvolle melk of sojadrink (200 ml)	94	10	7	3

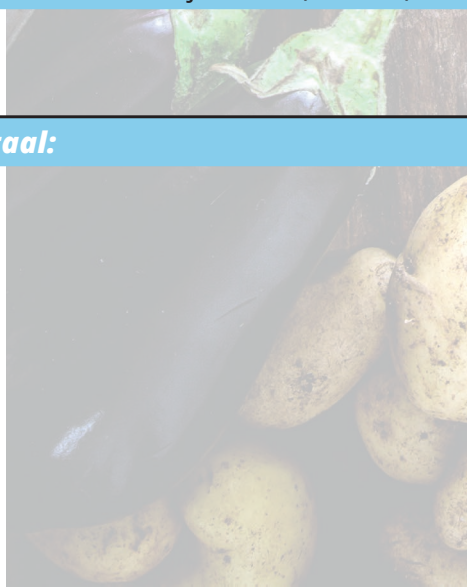


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	235	28	8	8
Tomatenspread, Zonnatura (30 gram)	26	0	0	2
Volkorenboterham (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4

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
Ui (halve)	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 (200 gram)	45	5	5	0

Tussendoor avond: Yoghurt & koekjes	574	80	29	15
Magere yoghurt (150 gram)	56	6	6	1
Aardbeien (50 gram)	30	6	0	0
Granola (50 gram)	222	30	6	8
Mandarijn (1 stuk)	14	3	0	0
Banaaneiwitkoekjes**** (4 stuks)	252	35	17	6

Totaal:	2692	315	156	77
----------------	-------------	------------	------------	-----------



*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 op brood & boterham met kaas en pesto	551	45	29	28
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 (40 gram)	112	0	12	8
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: fruit & dubbele boterham	329	37	15	13
1 kiwi	51	9	1	1
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
30+-kaas (20 gram)	56	0	6	4
Groene pesto (1 theelepel)	22	0	0	2
Lunch: 2 pistoletjes tempeh	767	86	38	27
Pistolet volkoren (2 stuks)	364	72	14	2
Pindakaas (20 gram)	124	2	6	10
Tempeh, ovengegrild (100 gram)	205	9	18	12
Halvansaai (1 eetlepel)	60	2	0	3
Komkommer (60 gram)	8	0	0	0
Zwarte peper (2 theelepels)	6	1	0	0

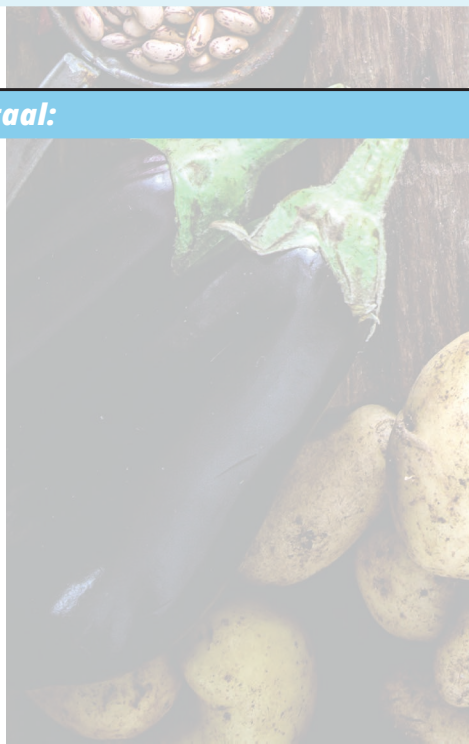


	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
Tussendoor middag	253	29	6	12
Granolakoekjes, AH Graanschuur (2 stuks)	158	20	4	6
Ongezouten elitehaver (20 gram)	95	9	2	6

Diner: Spaghetti rode pesto en andijvie	635	64	53	23
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 (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 (1 eetlepel)	90	0	0	10

Tussendoor avond: Kwark	278	33	27	2
Magere kwark (225 gram)	144	9	23	1
Muesli (30 gram)	104	18	4	1
(Diepvries)aardbeien (100 gram)	30	6	0	0

Totaal:	2,13	294	168	105
----------------	-------------	------------	------------	------------



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

	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Ontbijt: Kwark & koekjes</i>	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
<i>Tussendoor ochtend</i>	300	31	10	15
Volkorenbrood (2 snee)	164	28	8	2
Halvarine (2 beleg voor 2 snee)	36	0	0	4
Hummus (15 gram)	50	3	1	4
Avocado (25 gram)	50	0	1	5
<i>Lunch: Eiwitpannenkoek*, glas melk</i>	591	65	31	22
Olijfolie (halve eetlepel)	45	0	0	5
2 eieren	154	2	14	10
1 kleine banaan	76	18	2	0
Havermout (60 gram)	222	35	8	4
Halfvolle melk (200 ml)	94	10	7	3



	Kcal	Koolhydraten	Elwitten	Vetten
<i>Tussendoor middag: Pistolet</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 en champignons</i>	693	60	45	25
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 (50 gram)	124	0	8	10

<i>Tussendoor avond: Kwark</i>	386	66	21	2
Optimel magere kwark, bv aardbei (250 gram)	103	12	13	0
Muesli (60 gram)	207	37	7	2
1 kleine banaan	76	17	1	0

<i>Totaal:</i>	2712	308	161	82
-----------------------	-------------	------------	------------	-----------

