



www.FIT.nl

VOEDINGS- SCHEMA VEGA

3000 KCAL

FIT.nl

*Informatie over portiegroottes vind je in de handleiding. Wissel halvarine af met Becel light; dit is rijk aan gezonde omega-vetzuren.

**In het schema staan bij de lunch meal preps; preppen scheelt tijd als je veel kcal eet.

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

****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.

| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | vetten |
|--|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Pistoletjes | 691 | 84 | 36 | 25 |
| Pistolet volkoren (2 stuk) | 364 | 72 | 14 | 2 |
| Halvarine* (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| Tempeh (100 gram) | 200 | 9 | 18 | 11 |
| Halvansaise (1 eetlepel) | 80 | 2 | 0 | 8 |
| Komkommer (60 gram) | 8 | 0 | 0 | 0 |
| Zwarte peper (1 theelepel) | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Tussendoor ochtend: | 321 | 43 | 12 | 10 |
| Mandarijnen (2 stuks) | 28 | 6 | 0 | 0 |
| Volkoren krentenbrood (2 snee) | 191 | 37 | 6 | 2 |
| 30+-kaas (20 gram) | 66 | 0 | 6 | 4 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| Lunch: rijst en goulash** | 694 | 89 | 35 | 20 |
| Zilvervliesrijst (100 gram) | 357 | 74 | 8 | 3 |
| Bak en braad vloeibaar*** (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |
| Seitan**** (100 gram) | 110 | 3 | 23 | 0 |
| Chilipoeder (1 theelepel) | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 1 rode paprika | 22 | 4 | 0 | 0 |
| Tomatenblokjes (100 gram) | 24 | 3 | 1 | 1 |
| Groentebouillonblokjes (0.5 tablet) | 1 | 0 | 0 | 0 |
| Halve ui | 13 | 2 | 2 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Paprikapoeder (1 theelepel) | 4 | 0 | 0 | 0 |
| Crème fraîche light (40 gram) | 66 | 2 | 1 | 6 |

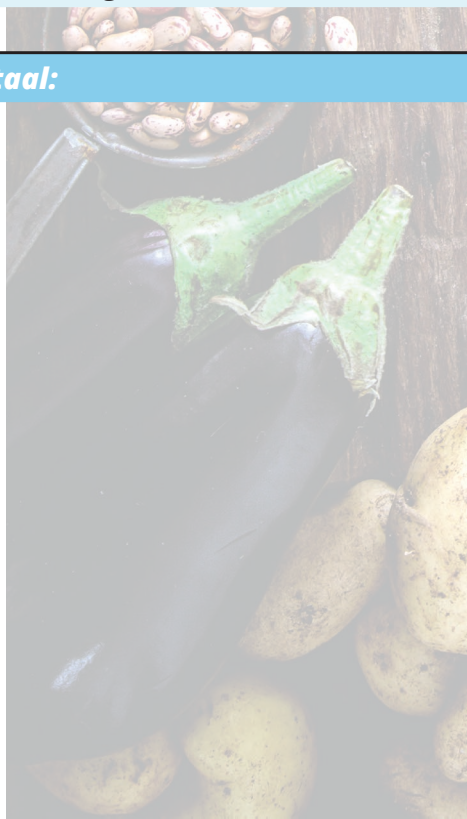


| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---|------------|--------------|----------|----------|
| Tussendoor middag: Pistolet met hummus en rucola | 231 | 39 | 8 | 7 |
| Pistolet volkoren (1 stuk) | 162 | 36 | 7 | 1 |
| Hummus (15 gram) | 47 | 3 | 1 | 4 |
| Rucola (1 handje) | 4 | 1 | 0 | 0 |
| Halvarine (1 beleg voor 1 snee) | 18 | 0 | 0 | 2 |

| | | | | |
|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Diner: Macaroni | 652 | 97 | 56 | 21 |
| Gehaktvervanger (200 gram) | 200 | 28 | 38 | 11 |
| Volkoren macaroni (75 gram) | 255 | 48 | 11 | 0 |
| Italiaanse roerbakmix (200 gram) | 50 | 9 | 3 | 0 |
| Tomatenspuree (25 gram) | 38 | 7 | 2 | 0 |
| 1 halve ui | 13 | 2 | 0 | 0 |
| Italiaanse kruiden (1 theelepel) | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |

| | | | | |
|------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| Tussendoor avond | 369 | 45 | 29 | 3 |
| Diepvriesaardbeien (50 gram) | 17 | 3 | 0 | 0 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (60 gram) | 208 | 36 | 6 | 2 |

| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|-----------|
| Totaal: | 2960 | 397 | 174 | 85 |
|----------------|-------------|------------|------------|-----------|

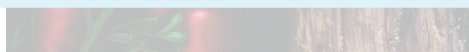


* In de handleiding wordt uitgelegd hoe je zelf je eigen pesto kunt maken. Of koop het gewoon kant-en-klaar in de supermarkt.

| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Kwark met muesli, banaan en walnoten | 501 | 36 | 31 | 19 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (30 gram) | 104 | 18 | 3 | 1 |
| 1 kleine banaan (80 gram) | 76 | 17 | 1 | 0 |
| Walnoten (25 gram) | 177 | 2 | 4 | 17 |
| Tussendoor ochtend: Pistolet met geitenkaas, rucola en honing | 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 |
| Lunch: rijst en goulash | 680 | 73 | 34 | 22 |
| Zilvervliesrijst (75 gram) | 268 | 55 | 6 | 2 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |
| Vega kipstukjes (120 gram) | 182 | 6 | 24 | 2 |
| Chilipoeder (1 theelepel) | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 1 rode paprika | 22 | 4 | 0 | 0 |
| Tomatenblokjes (100 gram) | 24 | 3 | 1 | 1 |
| Groentebouillonblokje (0.5 tablet) | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Halve ui | 13 | 2 | 2 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Paprikapoeder (1 theelepel) | 4 | 0 | 0 | 0 |
| Crème fraîche light (40 gram) | 66 | 2 | 1 | 6 |



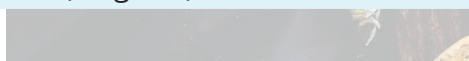
| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---|------------|--------------|----------|-----------|
| Tussendoor middag: Boterham met groene pesto en tomaat | 381 | 39 | 8 | 19 |
| Volkorenbrood (2 snee) | 164 | 28 | 7 | 2 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| Groene pesto* (20 gram) | 123 | 0 | 0 | 13 |
| 1 tomaat | 16 | 2 | 1 | 0 |
| 1 kleine appel | 42 | 9 | 0 | 0 |



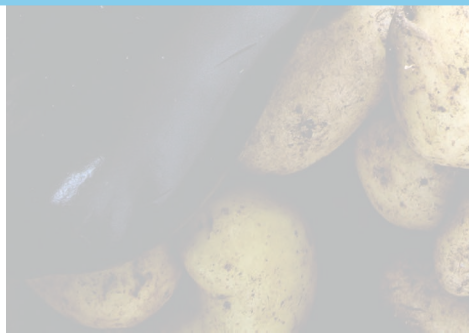
| | | | | |
|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| Diner: Macaroni | 652 | 97 | 54 | 21 |
| Gehaktvervanger (200 gram) | 200 | 28 | 38 | 11 |
| Volkoren macaroni (75 gram) | 255 | 48 | 11 | 0 |
| Italiaanse roerbakmix (200 gram) | 50 | 9 | 3 | 0 |
| Tomatenspuree (25 gram) | 38 | 7 | 2 | 0 |
| 1 halve ui | 13 | 2 | 0 | 0 |
| Italiaanse kruiden (1 theelepel) | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |



| | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|-----------|
| Tussendoor avond: Pistolet met hummus | 472 | 46 | 33 | 17 |
| Pistolet volkoren (1 stuk) | 182 | 36 | 7 | 1 |
| Hummus (25 gram) | 78 | 4 | 2 | 6 |
| Seitan, gebakken (100 gram) | 110 | 3 | 23 | 0 |
| Zwarte peper (1 theelepel) | 4 | 1 | 0 | 0 |
| Provençaalse kruiden (1 theelepel) | 4 | 1 | 0 | 0 |
| Avocado (45 gram) | 90 | 1 | 1 | 9 |
| Veldsla (15 gram) | 4 | 1 | 0 | 0 |



| | | | | |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|
| Totaal: | 2990 | 335 | 182 | 112 |
|----------------|-------------|------------|------------|------------|



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

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

| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|------------|--------------|-----------|-----------|
| Ontbijt: Smoothie | 729 | 81 | 36 | 29 |
| Magere kwark (100 gram) | 64 | 4 | 10 | 1 |
| Havermout (40 gram) | 150 | 24 | 6 | 3 |
| 1 grote banaan | 124 | 30 | 0 | 0 |
| Walnoten (30 gram) | 216 | 2 | 6 | 20 |
| Diepvriesbramen* (60 gram) | 34 | 5 | 1 | 0 |
| Diepvriesboerenkool (50 gram) | 23 | 2 | 2 | 1 |
| Halfvolle melk (250 ml) | 118 | 13 | 8 | 4 |
| Tussendoor ochtend: Boterham met stukjes appel, kaneel en appelstroop | 279 | 46 | 8 | 6 |
| Appelstroop (1 beleg voor 1 snee) | 35 | 8 | 1 | 0 |
| Volkorenbrood (2 snee) | 163 | 28 | 7 | 2 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| 1 kleine appel | 45 | 10 | 0 | 0 |
| Kaneel (snufje) | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Lunch: rijst en goulash | 507 | 49 | 31 | 19 |
| Zilvervliesrijst (50 gram) | 170 | 34 | 5 | 2 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |
| Seitan (100 gram) | 110 | 3 | 23 | 0 |
| Chilipoeder (1 theelepel) | 4 | 0 | 0 | 0 |
| 1 rode paprika | 22 | 4 | 0 | 0 |
| Tomatenblokjes (100 gram) | 24 | 3 | 1 | 1 |
| Groentebouillonblokje (0.5 tablet) | 1 | 0 | 0 | 1 |
| Halve ui | 13 | 2 | 2 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Paprikapoeder (1 theelepel) | 4 | 0 | 0 | 0 |
| Crème fraîche light (40 gram) | 66 | 2 | 1 | 6 |



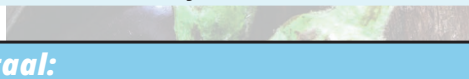
| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | vetten |
|--|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| <i>Tussendoor middag: Boterham met sandwichspread</i> | 307 | 32 | 10 | 14 |
| Volkorenbrood (2 snee) | 164 | 28 | 7 | 2 |
| Sandwichspread (15 gram) | 47 | 4 | 0 | 3 |
| Vega grillworst AH (2 plakjes) | 60 | 0 | 3 | 5 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |



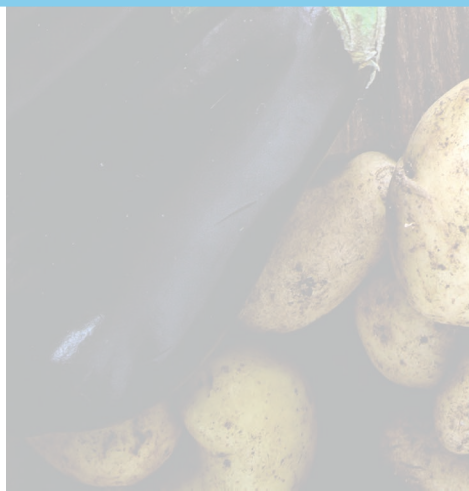
| | | | | |
|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| <i>Diner: Pasta</i> | 751 | 70 | 55 | 23 |
| Volkoren spaghetti (75 gram) | 259 | 49 | 10 | 2 |
| Geraspte jonge 30+-kaas (25 gram) | 78 | 1 | 8 | 5 |
| Italiaanse kruiden (1 theelepel) | 3 | 0 | 0 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |
| Rode wijn (30 ml) | 24 | 1 | 0 | 0 |
| Vega kipstukjes (120 gram) | 185 | 6 | 24 | 5 |
| 1 halve ui | 13 | 2 | 1 | 0 |
| Tomatenspuree (50 gram) | 40 | 8 | 2 | 0 |
| Broccoli (250 gram) | 54 | 2 | 8 | 1 |



| | | | | |
|--------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| <i>Tussendoor avond</i> | 389 | 47 | 35 | 6 |
| Diepvriesaardbeien (50 gram) | 15 | 3 | 0 | 0 |
| Muesli (30 gram) | 104 | 19 | 4 | 1 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| | | | | |
| Banaaneiwitkoekjes** (2 stuks) | 126 | 17 | 8 | 4 |



| | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|------------|-----------|
| <i>Totaal:</i> | 2962 | 327 | 174 | 97 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|-----------|



* Maak het liefst je eigen satésalade: Zie de handleiding voor het recept.

** Wissel de vleesvervangers met elkaar af. Je kunt in deze curry seitan verwerken, maar ook vega kipstukjes, Quorn, tofu of tempeh. Let wel op de voedingswaarde; deze varieert.

| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| Ontbijt: Broodje ei & kwark | 736 | 71 | 48 | 27 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (30 gram) | 103 | 18 | 4 | 1 |
| 1 kiwi | 51 | 9 | 1 | 1 |
| Volkorenbrood (2 snee) | 165 | 27 | 8 | 2 |
| 2 gebakken eieren | 212 | 2 | 12 | 18 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| Ketchup (1 eetlepel) | 25 | 6 | 0 | 0 |
| Tussendoor ochtend | 298 | 44 | 14 | 7 |
| 2 mandarijnen | 27 | 6 | 0 | 0 |
| Halfvolle melk (250 ml) | 118 | 13 | 8 | 4 |
| Havermost (40 gram) | 150 | 24 | 6 | 3 |
| Kaneel (1 snufje) | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Lunch: Mealprep Thaise curry | 670 | 66 | 33 | 30 |
| Zilvervliesrijst (70 gram) | 226 | 46 | 5 | 2 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |
| Tempeh** (100 gram) | 195 | 9 | 18 | 11 |
| Kokosmelk light (100 ml) | 58 | 1 | 1 | 6 |
| Broccoli (200 gram) | 54 | 2 | 8 | 1 |
| Kruiden en peper (zie handleiding) | 30 | 5 | 0 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Halve ui | 13 | 2 | 1 | 0 |

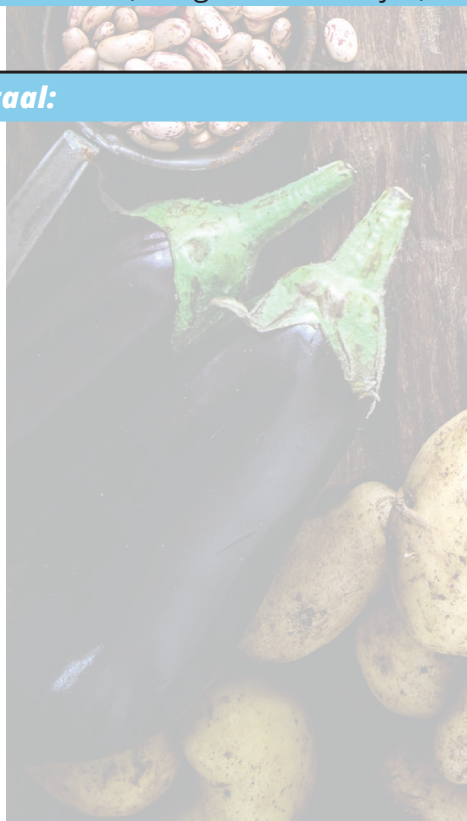


| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| <i>Tussendoor middag: Tosti</i> | 312 | 33 | 17 | 11 |
| Volkorenbrood (2 snee) | 164 | 27 | 8 | 2 |
| Halvarine (2 beleg voor 2 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| 30+-kaas (30 gram) | 84 | 0 | 9 | 5 |
| Italiaanse kruiden (1 theelepel) | 3 | 0 | 0 | 0 |
| Ketchup (1 eetlepel) | 25 | 6 | 0 | 0 |

| | | | | |
|---------------------------------------|------------|------------|-----------|-----------|
| <i>Diner: Wrap kidneybonen</i> | 771 | 100 | 52 | 25 |
| Wraps meergranen (2 stuks) | 248 | 62 | 10 | 8 |
| Quorn (225 gram) | 248 | 12 | 30 | 5 |
| Kidneybonen (50 gram) | 46 | 7 | 3 | 0 |
| Fetakaas (45 gram) | 122 | 0 | 6 | 11 |
| 1 rode ui | 18 | 4 | 1 | 0 |
| Sla, bv ijsbergsla (90 gram) | 14 | 2 | 1 | 0 |
| 2 tomaten (150 gram) | 35 | 5 | 1 | 1 |
| Chilisaus (2 eetlepels) | 40 | 8 | 0 | 0 |

| | | | | |
|-------------------------------------|------------|-----------|-----------|----------|
| <i>Tussendoor avond</i> | 268 | 34 | 12 | 9 |
| Melbatoast (5 stuks) | 121 | 20 | 5 | 2 |
| Satésalade* (beleg voor 5 toastjes) | 147 | 14 | 7 | 7 |

| | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|
| <i>Totaal:</i> | 3059 | 358 | 176 | 109 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|------------|



**FIT.**
nl**5**

* Walnoten zijn een goede plantaardige bron van omega 3, net als chiazaad en lijnzaad. Let op dat je hier voldoende van binnenkrijgt wanneer je deze producten amper eet en geen vis eet. En denk eventueel aan een supplement.

** Maak liefst je eigen kaassaus. Zie de handleiding voor de uitleg.

| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|---|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| Ontbijt: Kwark & broodje ei met kaas | 739 | 78 | 48 | 24 |
| Magere kwark (225 gram) | 144 | 9 | 23 | 1 |
| Muesli (60 gram) | 207 | 36 | 7 | 3 |
| 1 kiwi | 51 | 9 | 1 | 1 |
| 1 mandarijn | 14 | 3 | 0 | 0 |
| Volkorenbrood (1 snee) | 82 | 14 | 4 | 1 |
| 1 ei | 77 | 1 | 7 | 5 |
| Halvarine (1 beleg voor 1 snee) | 36 | 0 | 0 | 4 |
| Tomatenketchup (25 gram) | 26 | 6 | 0 | 0 |
| 30+-kaas (20 gram) | 56 | 0 | 6 | 3 |
| Olijfolie (halve eetlepel) | 46 | 0 | 0 | 6 |
| Tussendoor ochtend: Croissant met jam | 176 | 22 | 4 | 8 |
| 1 roombotercroissant | 157 | 17 | 4 | 8 |
| Halvajam aardbei (1 beleg) | 19 | 5 | 0 | 0 |
| Lunch: Mealprep Thaise curry | 669 | 68 | 52 | 19 |
| Zilvervliesrijst (75 gram) | 255 | 51 | 7 | 2 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |
| Seitan (150 gram) | 165 | 6 | 35 | 0 |
| Kokosmelk light (100 ml) | 58 | 1 | 1 | 6 |
| Broccoli (200 gram) | 54 | 2 | 8 | 1 |
| Kruiden en peper | 30 | 5 | 0 | 0 |
| 1 teentje knoflook | 3 | 1 | 0 | 0 |
| Halve ui | 13 | 2 | 1 | 0 |



| | Kcal | Koolhydraten | Eiwitten | Vetten |
|--|-------------|---------------------|-----------------|---------------|
| <i>Tussendoor middag: Wrap met saté</i> | 323 | 32 | 11 | 16 |
| Meergranenwrap (1 stuk) | 124 | 21 | 3 | 3 |
| Tomaat in plakjes (1 stuk) | 16 | 2 | 1 | 0 |
| Satéslade, FIT-recept (2 eetlepels) | 62 | 6 | 3 | 3 |
| Rucola of andere sla (half zakje) | 8 | 1 | 1 | 0 |
| Komkommer (60 gram) | 8 | 1 | 0 | 0 |
| Walnoten* (15 gram) | 108 | 1 | 3 | 10 |

| | | | | |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|
| <i>Diner: Zoete aardappel, vegagehakt en bloemkool</i> | 814 | 73 | 58 | 17 |
| Zoete aardappel (250 gram) | 270 | 63 | 4 | 0 |
| Vega gehakt (250 gram) | 370 | 0 | 50 | 7 |
| Bloemkool, gekookt (180 gram) | 36 | 4 | 3 | 0 |
| Kaassaus** (50 ml) | 48 | 6 | 1 | 2 |
| Bak en braad vloeibaar (1 eetlepel) | 90 | 0 | 0 | 10 |

| | | | | |
|--|------------|-----------|-----------|----------|
| <i>Tussendoor avond: Kwark met muesli en banaan</i> | 380 | 64 | 22 | 2 |
| Optimel kwark, bv aardbei (225 gram) | 97 | 10 | 14 | 0 |
| Muesli (60 gram) | 207 | 37 | 7 | 2 |
| 1 banaan | 76 | 17 | 1 | 0 |

| | | | | |
|-----------------------|-------------|------------|------------|-----------|
| <i>Totaal:</i> | 3101 | 337 | 195 | 86 |
|-----------------------|-------------|------------|------------|-----------|

