

RECEPTEN,
WEEKMENU'S
EN TIPS

FT




VEGA(N) FOOD



Nanneke Schreurs & José van Riele

KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

COLOFON

© 2018 Nanneke Schreurs & José van Riele/Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Tekst: Nanneke Schreurs

Fotografie: José van Riele

Omslagontwerp & lay-out binnenwerk: Femke den Hertog

Styling: Marianne Snel

Foodstyling: Roel Verkaik

ISBN 978 90 215 6963 5

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

FIT VEGA(N) FOOD

RECEPTEN, WEEKMENU'S EN TIPS

Nanneke Schreurs & José van Riele

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



INHOUD

WAAROM DIT BOEK? 6

WAAROM PLANTAARDIG? 8

FIT VEGAN 15

VERSCHILLENDE VOEDINGSPATRONEN 16

DE VOORDELEN VAN PLANTAARDIGE VOEDING 18

PROTEÏNE UIT PLANTEN 22

PLANTAARDIG PROTEÏNEPOEDER 30

KOOLHYDRATEN 33

VETTEN 36

VITAMINE B12 39

CALCIUM, VITAMINE D EN GEZONDE BOTTEN 41

ZINK, IJZER, JODIUM EN VITAMINE C EN A 47

VEGA(N) VOEDING BIJ (TOP)SPORT 53

SOJA 60

HOE GEBRUIK JE VOEDINGSSCHEMA'S? 65

RECEPTEN 77

BRONNEN 188

REGISTER 190

De voordelen van PLANTAARDIGE VOEDING

Steeds meer mensen in Nederland kiezen vaker voor plantaardige voeding; het aantal vegetariërs, veganisten en flexitariërs groeit en groeit. Onderzoek naar de vleesconsumptie in Nederland wordt in opdracht van de overheid gedaan door het RIVM (voedselconsumptiepeilingen) en het Landbouw Economisch instituut (LEI). Daarnaast zijn er nog verschillende andere belangengroeperingen, zoals het Voedingscentrum en Milieu Centraal, die onderzoek hiernaar doen.

Omdat er op verschillende manieren gekeken wordt naar het wel of niet eten van vlees en er op verschillende manieren onderzoek wordt gedaan, lopen de cijfers en uitkomsten uiteen, maar de conclusie die bij alle onderzoeken naar voren komt, is dat het percentage mensen dat (vrijwel) nooit vlees eet nog steeds laag is (minder dan 5%) maar wel stijgende.

Ook zie je bij alle onderzoeken dat steeds meer mensen ervoor kiezen om niet dagelijks vlees te eten. Tweederde van de Nederlanders eet niet elke dag vlees of vis, een stijging van 12% ten opzichte van het begin van deze eeuw.

VOORDELEN VOOR DE GEZONDHEID

In veel onderzoeken is al aangetoond dat (overwegend) plantaardige voedingspatronen verschillende gezondheidsvoordelen bieden zoals:

LEVENSVRENGING
EEN BETER WERKEND IMMUNUSYSTEEM
LAGER RISICO OP OVERLIJDEN DOOR HARTZIEKTEN
LAGERE LDL-CHOLESTEROL
LAGERE BLOEDDRUK
MINDER KANS OP DIABETES
LAGER BMI
MINDER KANS OP KANKER

Eet je darmen gezond

Onze darmen en de bacteriën die daarin huizen bepalen voor een groot gedeelte onze gezondheid, hoe we functioneren en hoe we ons voelen. Misschien zelfs wel voor het grootste gedeelte. Hippocrates, de Griekse arts die wordt beschouwd als grondlegger van de westerse geneeskunde, zei 2500 jaar geleden al: 'Alle ziektes beginnen in de darmen' en een oud Chinees gezegde luidt bijvoorbeeld: 'De darm is de wortel van de plant mens, hoe gezonder de wortel, des te gezonder de mens.'

Als eerste voorwaarde om geestelijk en lichamenlijk in balans te zijn moet je *microbioom* in balans zijn. Je microbioom is een miniatuurwereld in je darmen die bestaat uit triljoenen kleine, niet-menselijke bacteriën. Dit zijn microben en bacteriën die op en in ons lichaam wonen, met elkaar communiceren en een heel eigen leven leiden. Onze darmbacteriën verteren niet alleen het voedsel dat we eten, ze besturen je eetlust, stofwisseling, immuunsysteem en zelfs je stemming. En waar normaal functionerende darmbacteriën invloed uitoefenen op je hersenen, doen minder goed functionerende dat dus ook.

Een goed voorbeeld van hoe je darmen je humeur en gevoel beïnvloeden is het hormoon serotonine. Dit hormoon is cruciaal om je optimistisch en zelfverzekerd te voelen. Daarnaast wordt van serotonine weer het slaaphormoon melatonine gemaakt. En laat serotonine nou voor het grootste gedeelte in je darmen geproduceerd worden. Dus als je darmen niet goed functioneren produceer je ook niet genoeg serotonine om je goed te voelen, te ontspannen en goed te slapen. In ernstige gevallen leidt een lage serotoninespiegel zelfs tot depressiviteit.

Bacteriesoorten zijn afhankelijk van het soort voeding dat ze krijgen. Je voedingspatroon heeft dus een grote impact op de bevolking in je darmen. Verandering in voeding kan een microbioom zelfs binnen 24 uur veranderen. Door de juiste voeding tot je te nemen voed je je goede darmbacteriën en kun je je gezondheid dus positief beïnvloeden. Gezonde darmen zijn van nog meer factoren afhankelijk, maar goede voeding is de basis.

De belangrijkste schakel in onze voeding om gezonde darmen te behouden of te krijgen zijn vezels. En alleen plantaar-

dige voeding bevat vezels. Geen enkel voedingsmiddel van dierlijke afkomst bevat vezels. De beste voeding voor je darmen is dan ook plantaardige voeding. Deze bevatten zowel oplosbare als onoplosbare vezels.

Onoplosbare vezels zitten vooral in (volkoren) granen en noten; deze trekken vocht aan en zorgen voor een goede samenstelling van je ontlasting. Het woord onoplosbaar zegt het al: ze verlaten onveranderd weer je lichaam. Oplosbare vezels voeden de goede darmbacteriën; deze zitten in groenten, fruit en peulvruchten. De goede bacteriën in onze darmen hebben grote hoeveelheden plantaardige vezels van planten, zeewier, bessen en paddenstoelen nodig.

Gefermenteerd voedsel en gefermenteerde dranken, zoals zuurkool, kimchi en gefermenteerde groenten, kefir en kombucha zijn natuurlijke probiotica die hun eigen levende bacteriestammen bevatten. Deze vullen de gezonde bacteriën in je microbioom weer aan.

Antioxidanten

Een ander groot voordeel van plantaardige voeding is dat hij heel rijk is aan antioxidanten. Allerlei processen in ons lichaam vinden plaats met behulp van zuurstof en veroorzaken vrije radicalen. Als je een appel doorsnijdt en even laat liggen ontstaan er bruine plekken. De oorzaak van die bruine plekken is zuurstof en dit proces noemen we oxideren. Ook als we verouderen 'verroesten' we een beetje.

Stress, veroudering, luchtvervuiling, roken, zonlicht en ook sporten veroor-



repareren. Krachtsporters gebruiken een verhoogde calorie-inname (bulking) om spieropbouw te realiseren.

Hoeveel calorieën heb je dus per dag nodig? Dit verschilt uiteraard per persoon en hangt af van geslacht, lichaamssamenstelling (vetmassa en spiermassa), welke sport je beoefent en hoe intensief en hoeveel lichaamsbeweging je op een dag krijgt. Wanneer je een gemiddelde sporter bent (3 keer per week matig intensief voor 30-40 minuten) zul je met een gemiddeld voedingspatroon (1800-2400 kcal per dag) voldoende energie-inname hebben. Vaak overschatten we de extra calorieën die verbrand worden bij een uurtje sporten, maar meestal is dit zo'n 200-400 kcal per keer.

Wanneer er op hoger niveau gesport wordt (of in de topsport) en er 5-6 dagen in de week 2 tot 3 uur getraind wordt dan ligt die verbranding vele malen hoger en kan dit wel oplopen tot 600-1200 kcal meer per traininguur. Het calorieverbruik van een wielrenner in de Tour de France kan bijvoorbeeld wel oplopen tot 12.000 kcal per dag. Voor (top)sporters is het dus niet meer voldoende om naar 'behoefte' te eten, aangezien de werkelijke behoefte onwerkelijk hoog kan liggen. Het uitrekenen van de caloriebehoefte en energie-inname is dan noodzakelijk en dient onder professionele begeleiding te gebeuren. Maar ook als je op lager niveau traint of sport kan het soms handig zijn om te weten waar je caloriebehoefte ligt zodat je je voedingspatroon eens onder de loep kunt nemen.

OM JE CALORIEBEHOEFTE UIT TE REKENEN
HEB JE TWEE GEGEVENS NODIG:

- BMR: basaal metabolisme (je verbranding in rust)
- dagelijkse activiteit/sportactiviteit

BMR* - basaal metabolisme

Mannen: BMR (kcal per dag) = (13,397 x gewicht in kilogrammen) + (4,799 x lichaamslengte in centimeters) - (5,677 x leeftijd in jaren) + 88,362

Vrouwen: BMR (kcal per dag) = (9,247x gewicht in kilogrammen) + 3,098 x lichaamslengte in centimeters) - (4,330 x leeftijd in jaren) + 447,593

*) *Harris-Benedict-formule*

Dit is de minimale energie die je lichaam nodig heeft om je hart te laten kloppen, het bloed door je lichaam te laten stromen en te ademen. Wanneer je een hele dag stil op je bed zou liggen is dit wat je verbrandt.

PAL-waarden

Bij je BMR, je verbranding in rust, komt nog de energie die je verbruikt met je dagelijkse activiteiten zoals werk en sport. Dit kun je berekenen aan de hand van PAL-waarden (*physical activity level*). Je vermenigvuldigt je BMR met de PAL-waarde die op jouw leefstijl van toepassing is. Hieronder zie je een overzicht van PAL-waarden.

Levensstijl inactief (zittend werk/niet sporten)

PAL-waarde 1,2

Levensstijl licht actief (zittend werk/1-3 keer per week sporten) PAL-waarde 1,4-1,5

Gemiddeld actief (zittend werk/3-5 keer per week sporten) PAL-waarde 1,6-1,7

Actief (staand werk/4-7 keer per week sporten) PAL-waarde 1,8-1,9

Zeer actief (meerdere keren per dag sporten) PAL-waarde 2,0-2,4

Voorbeeld berekening dagelijkse energiebehoefte

Een vrouw, 30 jaar oud, 1,70 m lang, met een gewicht van 60 kilo heeft een gemiddeld actieve levensstijl (PAL-waarde 1,8)

BMR: $9,247 \times 60 + 3,098 \times 170 - 4,330 \times 30 + 447,593 = 554,82 + 526,66 - 129,90 = 1399,17$

BMR (1399,17) x PAL (1.8) = 2518,51kcal per dag*

Uiteraard hoef je niet elke dag uit te rekenen wat je energie-inname is. Maar soms kan het wel eens handig zijn om af en toe bij te houden wat je eet en te kijken of je energie-inname overeenkomt met je verbruik. En zeker bij gewichtsverlies of -toename.

Verbruik je enorm veel energie en heb je moeite om voldoende binnen te krijgen? Met deze eenvoudige aanpassingen en toevoegingen kun je makkelijk je calorie-inname verhogen.

- Voeg wat extra kokosolie of olijfolie toe aan je voeding. Kokosolie kun je (wanneer gesmolten) aan je smoothie toevoegen of wat extra gebruiken bij het maken van een curry. Salades lenen zich heel goed voor een extra scheut (extra vergine) olijfolie, maar ook aan gebakken of gewokte groenten kun je wat olijfolie toevoegen.
- Voeg extra avocado toe aan je broodje of salade.
- Noten leveren veel energie en je kunt ze toevoegen aan je kokosyoghurt, havermout, salade of avondmaaltijd. Of eet los een handje noten na je maaltijd.
- Gedroogde vruchten zijn ook een goede energieleverancier. Ook lekker als snack in combinatie met wat noten. Of door je salade, havermoutpap of plantaardige yoghurt. Je kunt dadels goed verwerken in een smoothie.
- Beleg je broodje of pannenkoek met notenpasta (tahin, amandelpasta) of verwerk deze door je smoothiebowl.

week schema 01

MAANDAG

ontbijt

Groene proteïne-smoothie (zie blz. 183)

kcal 518 vet 25,6 g
kh 36,6 g eiwit 32,6 g

lunch

Tempeh-clubsandwich (zie blz. 185)

kcal 604 vet 23,3 g
kh 63,8 g eiwit 27,1 g

diner

Marokkaanse bloemkoolcouscous (zie blz. 154)

kcal 452 vet 13,1 g
kh 57,8 g eiwit 17,5 g

DAGTOTAAL

kcal 15748 vet 62 g
kh 158 g eiwit 77 g

DINSDAG

ontbijt

Groene proteïne-smoothie (zie blz. 183)

kcal 518 vet 25,6 g
kh 36,6 g eiwit 32,6 g

lunch

Twee volkoren tortillawraps (zie blz. 184)

kcal 746 vet 33,8 g
kh 75,4 g eiwit 25,2 g

diner

Italiaanse rode boekweit (zie blz. 145)

kcal 561 vet 18 g
kh 75,3 g eiwit 16,6 g

DAGTOTAAL

kcal 1825 vet 77,4 g
kh 187,3 g eiwit 74,4 g

WOENSDAG

ontbijt

Quinoa ontbijt met appel en walnoten (zie blz. 104)

kcal 499 vet 20,2 g
kh 60,5 g eiwit 13,5 g

lunch

Avocado- en witte bonensalade (zie blz. 185)

kcal 680 vet 47,6 g
kh 33,5 g eiwit 18,6 g

tussendoor

Proteïnesmoothie (zie blz. 181)

kcal 182 vet 1,8 g
kh 16,5 g eiwit 25,8 g

diner

Pizza van pompoendeeg (zie blz. 148) + groene salade (sla, tomaat, rauwkost naar keuze)

kcal 404 vet 20,8 g
kh 40,4 g eiwit 11 g

DAGTOTAAL

kcal 1765 vet 90,4 g
kh 150,9 g eiwit 68,9 g

DONDERDAG

ontbijt

Quinoa ontbijt met appel en walnoten (zie blz. 104)

kcal 499 vet 20,2 g
kh 60,5 g eiwit 13,5 g

lunch

2 plakken pittig
kurkumabrood (zie blz. 111)

kcal 466 vet 25 g
kh 40,6 g eiwit 15,4 g

lunchbeleg

50 g gele hummus (zie blz. 126)

kcal 126,5 vet 7,5 g
kh 8,4 g eiwit 4,8 g

diner

Tacoschelpen met sla, bonen en tomaat (zie blz. 141)

kcal 742 vet 34,6 g
kh 80,5 g eiwit 19,6 g

DAGTOTAAL

kcal 1834 vet 87,3 g
kh 190 g eiwit 53,3 g

VRIJDAG

ontbijt

Avocado- chocomousse (zie blz. 99)

kcal 437 vet 31,4 g
kh 24,2 g eiwit 10,1 g

lunch

Linzensoep met volkoren pistoletjes (zie blz. 184)

kcal 504 vet 10,4 g
kh 79,7 g eiwit 19,5 g

diner

Groentespaghetti met
5 notenballen (zie blz. 159)

kcal 979 vet 80,3 g
kh 28,6 g eiwit 28,2 g

DAGTOTAAL

kcal 1920 vet 122,1 g
kh 132,5 g eiwit 57,8 g

ZATERDAG

ontbijt

Scrambled tofu (zie blz. 94)

kcal 310 vet 17,4 g
kh 8,5 g eiwit 24,7 g

lunch

2 plakken pittig
kurkumabrood (zie blz. 111)

kcal 466 vet 25 g
kh 40,6 g eiwit 15,4 g

lunchbeleg

Quinoasalade met avocado,
mango en noten (zie blz. 184)

kcal 674 vet 45,2 g
kh 47 g eiwit 14,2 g

diner

Pittige pindasoep (zie blz. 151)

kcal 407 vet 33,6 g
kh 10,1 g eiwit 13,6 g

DAGTOTAAL

kcal 1857 vet 121,2 g
kh 106,2 g eiwit 67,9 g

ZONDAG

ontbijt

Fruit- en notencrumble
(zie blz. 103)

kcal 549 vet 31,4 g
kh 48,7 g eiwit 11,7 g

lunch

Tempeh-clubsandwich
(zie blz. 185)

kcal 604 vet 23,3 g
kh 63,8 g eiwit 27,1 g

diner

Chili sin carne met pure
chocolade (zie blz. 152)

kcal 730 vet 21 g
kh 104,3 g eiwit 22,8 g

DAGTOTAAL kcal 1883 vet 75,73 g kh 216,8 g eiwit 61,6 g

PIZZA VAN POMPOENDEEG

Bereiding 70 minuten / 4 pizza's

INGREDIËNTEN BEREIDEN

1 pompoen	Verwarm de oven voor op 220 °C.
100 g pistachenotenmeel (of 100 g gepelde pistachenoten)	Gril de pompoen (met schil en al) 40 minuten in de oven. Draai nu de oven naar 185 °C.
200 g boekweitmeel	
1 el bakpoeder	Snij dan de pompoen open, verwijder zaden en zaadlijsten en schep het vruchtvlees eruit.
1 el Italiaanse kruiden	
2 el olijfolie	Meng de pompoenpuree in een keukenmachine met de andere ingrediënten, behalve de tomatensaus, zodat een stevige puree ontstaat.
8 el tomatensaus	Bak het pizzadeeg in een springvorm in de oven (of maak ronde vormen van het deeg op een met bakpapier beklede ovenplaat).
TOPPING	
spinazie, courgetteslierten, asperges, tomaat,	Bak de pizza's 20 minuten in de oven (185 °C).
cherrytomaatjes, ui, champignons	Bestrijk de pizza's na de eerste 10 minuten met tomatensaus, beleg met een topping naar keuze en bak nog 10 minuten.

PROTEÏNE

granen
noten

Voedingswaarde per persoon kcal 404 vet 20,8 g koolhydraten 40,4 g eiwit 11 g



tip

Een echt feestelijke taart waarmee je menig gast zult verrassen als ze horen dat deze glutenvrij, lactosevrij, helemaal plantaardig en als bonus ook nog eens proteïnerijk is. Dat is nog eens leuk feest vieren!



COURGETTECAKE MET AVOCADO LIMOENCREME

Bereiding 10 minuten / Oventijd 40 minuten / 1 taart (10 stukken)

INGREDIËNTEN

100 g pistachenoten, ongebrand en ongezouten
1 courgette
100 g boekweitmeel
50 g proteïnepoeder met vanillesmaak
50 g kokosolie, gesmolten bakpoeder
2 tl vanille-extract
300 g dadels, ontpit
2 el agavesiroop
sap en schil van ½ limoen
75 g walnoten

CRÈME

1 avocado
50 g gesmolten kokosolie
sap van ½ limoen
50 g geraspte kokos
50 g kokosyoghurt
handje pistachenoten, ongebrand en ongezouten

OPTIONEEL

blauwe bessen, geraspte kokos, cacaonibs

BEREIDEN

Verwarm de oven voor op 200 °C.

Meng alle ingrediënten (behalve de walnoten) in een keukenmachine tot een glad beslag.

Hak de walnoten in grove stukken en roer deze als laatste door het beslag.

Schenk het beslag in een met bakpapier beklede springvorm en bak de taart 40 minuten in de voorverwarmde oven.

Maak nu de avocado-limoencrème.

Schil de avocado en verwijder de pit.

Prak het vruchtvlees fijn in een kom en voeg de overige ingrediënten toe. Roer goed door en laat opstijven in de koelkast. Roer tussendoor nog een paar keer zodat er een gelijkmatige crème ontstaat.

Laat de taart even afkoelen wanneer deze uit de oven komt en bestrijk deze dan met de crème.

Versier de taart met wat pistachenoten.

PROTEÏNE

granen
noten

Voedingswaarde per stuk kcal 456 vet 28,7 g koolhydraten 36 g eiwit 10,8 g



Vegan is een trend: steeds meer mensen eten regelmatig plantaardig. Dit unieke, informatieve boek legt uit hoe je met een actieve levensstijl bij een plantaardig voedingspatroon voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt – of je nu een topsporter bent of in het weekend af en toe een rondje hardloopt. Het boek bevat circa 75 smakelijke recepten, waarbij je in één oogopslag ziet welke ingrediënten de benodigde eiwitten en proteïnes bevatten. Daarnaast leggen de auteurs haarfijn uit waar je verder op moet letten bij een plantaardige leefstijl. Een *must have* dus voor iedereen die minder dierlijke producten wil eten. Met medewerking van Vivian Reijs, Leontien van Moorsel, Nicolien Sauerbreij en Janneke van der Meulen

Nanneke Schreurs is voedingsdeskundige, orthomoleculair therapeut, personal trainer en yogadocent. **José van Riele** is fotograaf, foodie en sportfanaat.



**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen