





KIM VERCOUTERE

HET VEGAN PLAN

In 2 weken
naar een
vegan life

Lannoo



WELKOM IN MIJN DERDE BOEK

Na *Soul Kitchen* en *Soul Boost* voelde ik dat het tijd was om een nieuw boek op de wereld te zetten, helemaal van mezelf, met mijn wildste dromen en grootste passies erin. Een heel eenvoudig boek aan de ene kant, zodat iedereen ermee aan de slag kan, maar toch een boek boordevol vernieuwende ideeën en inspiratie om je te helpen in de steeds drukker wordende maatschappij, om idealen en bewustwording vol te houden, om ermee te leren spelen, te jongleren en vooral om te genieten van lekker en gezond eten. Een PLAN.

Ondertussen eet ik al tien jaar op een 'andere' manier, een alternatieve manier, en zeg ik met trots dat dit *mijn* manier is, mijn *way of living* die ik doorgeef aan mijn gezin, mijn kinderen. Een visie die ik deel in mijn lezingen en lessen op school, een passie die ik ook echt binnen in mezelf voel.

Toen ik startte met gezonder eten, deed ik alles zeer strikt. Ik was namelijk ziek. Ik kreeg een nogal heftige diagnose (MS) en mijn wereld stortte in. Ik had geen gevoel meer in mijn benen en werd opgenomen in het ziekenhuis. In grote paniek onderging ik alle testen en toen de diagnose volgde, kon ik alleen maar huilen. Hoewel ik enorm bang was, koos ik ervoor om naast de medische kant ook de alternatieve kant eens te bekijken en ging ik te rade bij macrobiotisch geïnspireerde voedingsdeskundigen. Ik leerde van hen dat ik heel veel zelf in handen kon nemen, dat ik mezelf nogal uitgeput had en dat ik niet luisterde naar mijn lichaam (*guilty*). Mijn pad naar een ander leven startte daar en toen.

Ik haalde letterlijk alles uit mijn kasten en gaf het weg. Ik kocht andere, volwaardige voeding en at jarenlang zeer specifiek en medicinaal om mijn gezondheid weer op te krikken.

Met trots en groot geluk kan ik meedelen dat ik nu, terwijl ik dit voorwoord schrijf, straal van geluk en gezondheid. Ik voel me sterk en krachtig en ben in feite zo dankbaar dat deze 'tegen-slag' op mijn weg kwam.

Welkom in mijn derde boek	5
Ik kies voor plantAARDIG, maar waarom?	10
En de rest? Hoe krijg je de rest van de gezinsleden mee op die trein?	17
Vegans zijn niet altijd gezond. Say what?	21
Wat gebruik ik dan?	22
Over dit boek	24

01 - 14-DAGEN PLAN 26

Menuplan week 01 32

Boodschappenlijstje week 01 35

Miso-soep	36
Wraps met vegan omelet	38
Courgette-kokossoep	40
Blauwebespannenkoeken	42
Soep (pre-prep) met broodjes	44
Vegan spaghetti	46
Miso-soep met fris groen	48
Wraps (pre-prep) in lunchbox	49
Spaghettitaart	50
Havervlokkenpap met peer	51
Oranje linzensoep	52
Vol-au-vegan	54
Havervlokkenpap (pre-prep) met salty pompoenpitten	56
Linzensoep met rijst	57
Yoghurt met fruit en granola	58
Desembrood met Omagekaas	60
Mediterrane kikkererwtens Stoofpot	62
Mochiwafels met vers fruit	64
Vegan tosti's	66

Menuplan week 02 68

Boodschappenlijstje week 02 71

Desembrood met 'chocopasta'	72
Snelle pasta pesto	74
Tofucurry met boekweit	76
Zoete-aardappelwafels met fruit en cashewcrème	78
Seitanstoverij met appelmoes	80
Rijstpap met frambozen	82
Rijstpap met chocopofs	83
Preisoep met tempé	84
Ovenschotel	86
Cornflakes	88
Preisoep (pre-prep) met croutons en knoflookboter	89
Desembrood met jam	90

Groentesoep	92
Risotto met gebakken seitan	94
Gepofte spelt met chocolademelk	96
Groentesoep met zuurkool (pre-prep)	97
Risottotaart	98
02 – ZOET PLAN	101
Amandelkoekjes met cashewnoten	108
Appelflap en kersenflap	110
Griesmeelpudding met cranberries	112
Chocoladepudding	113
Kims bliss balls	114
Chocolademuffins	116
Blauwebesmuffins	118
Aardbei-ijsjes met chocolade	120
Frambozentaartjes	122
Donuts	124
Vegan madeleines	126
Kantendessert	128
Madelifkoekjes	130
Stapeltaart	132
Koekjes met jam	134
Romig chocolade-ijs	136
Dadelpralines	138
Vegan snoep	140
Ijsjes met fruit	141
Chocoladebom	142
03 – HET PICKNICK PLAN	144
Picknicken	148
Vegan omelet met groenten	152
Lenterolletjes	153
Hartige muffins	154
Polenta in the box	156
Pastasalade	157
Sushidriehoek	158
Belegd broodje	160
Rijstballen en co	162
Spaghettiwrops	163
Monkeyplatter aka aperitiefschaal	164
Partners	166
Index	167
A word of thanks	168
Colofon	170

Ik kies voor plantAARDIG, maar waarom?

Mijn GEZONDHEID is wat mij ertoe bewogen heeft om mijn levensstijl aan te pakken. Ik ben opgevoed met een heel klassiek voedingspatroon, maar kwam in mijn jonge leven nogal abrupt tot stilstand nadat ik geconfronteerd werd met wat ik mijn lichaam in loop der tijd allemaal al had gegeven aan eten en drinken. Zoals ik in het voorwoord schreef: er moest iets veranderen, zoveel was zeker.

Ik ondervond heel wat voordelen aan den lijve door plantaardig te eten en merkte ook in mijn omgeving steeds spectaculaire resultaten. Ga maar eens na: welke gevolgen heeft dierlijke voeding nu eigenlijk op ons menselijk lichaam?

VLEES

Dat vlees niet zo gezond is, is ondertussen wel bekend. De voedingsdriehoek is zelfs compleet aangepast en dat is maar goed ook! Vlees heeft geen prominente plek meer in een gezonde levensstijl en steeds meer mensen lassen tegenwoordig ook vleesvrije dagen in. Joepie!

HOE ZIT DAT MET ZUIVEL?

Waar het voor veel mensen al heel duidelijk is dat ze vlees beter (meer) opzij laten staan, is dat voor zuivel

vaak (nog) niet zo. Ten onrechte, want zuivel veroorzaakt ook best wat in ons lichaam. Zuivelproducten bevatten verzadigde vetten en zorgen onder andere voor slijmvorming. Die slijmen kunnen zich overal in je lichaam verzamelen en vastzetten, wat uiteraard niet bevorderlijk is voor een goede gezondheid. Met zuivel stoppen is vaak niet makkelijk, het is een vorm van verslaving, maar weet dat deze voeding je ook enorm verzwakt. Wij zijn niet gemaakt om dierlijke melkproducten te verteren. Koemelk is super en aan te raden voor kalfjes, maar niet voor mensen.

Los van de vele **gezondheidsnadelen** is er nog een andere reden waarom je misschien graag zou willen stoppen met zuivel: alles gemaakt van koemelk (of andere dierlijke melk) maakt dik. Koemelk tovert een kalf in een jaar tijd om tot een 200 kilogram wegende koe.

Hoe komt het dan dat iedereen denkt en gelooft dat melk goed is voor ons en voor onze botten? Aha, daar heeft de melkindustrie een groot aandeel in. Melk bevat inderdaad calcium, maar wat er nooit bij verteld wordt, is dat melk er ook voor zorgt dat je lichaam juist meer calcium zal afscheiden dan opslaan. Zo bestaan er al heel wat onderzoeken die aantoonden dat botontkalking in landen waar men geen melk drinkt veel minder voorkomt dan in landen waar melk dagelijks op het menu staat.

Een andere reden om (meer) plantaardig te leven is omdat het een cadeau is voor het milieu, onze leefwereld, **de aarde**. Ik wil zo graag een mooie plaats kunnen ontwikkelen voor mijn kinderen en alle mensen die ik liefheb. Door meer bewustwording en meer zorg te dragen voor ons huis, onze planeet, kunnen we dat met z'n allen bewerkstelligen. Want hoe je het ook went of keert: vlees en zuivel hebben een grote impact op onze aarde.



IMPACT

- Het houden van dieren voor consumptie draagt bij tot biodiversiteitsverlies, milieuvuiling en de uitstoot van broeikasgassen.
- De veestapel is verantwoordelijk voor 18% van de totale CO₂-uitstoot. De vee-industrie vervuult haar omgeving met antibiotica en nitraat die in waterlopen terecht komen.
- Deze industrie is ook een van de voornaamste redenen voor ontbossing en is bovendien een enorm grote waterverbruiker. Zo is er 16.000 liter water nodig om 1 kilo rundvlees te produceren; bijna evenveel als twee maanden douchen! Dat is toch best gek.

Een veganistisch eetpatroon is dus in vele opzichten echt beter voor de natuur en het milieu.

NOG EENS SAMENGEVAT

Alleen maar voordelen als je de plantAARDIGE toer op gaat:

- Het verlaagt de kans op diabetes, hart- en vaatzieken en bacteriële infecties.
- De vezels in plantaardige voeding hebben een gunstige invloed op je darmflora.
- Vegan eten verlaagt de kans op een hoge bloeddruk.
- Een plantaardig dieet kan helpen bij ontstekingsgerelateerde klachten (reuma, artrose, artritis).
- Plantaardig eten verlaagt je cholesterol en verbetert je spijsvertering.
- Onze planeet lijdt onder de vlees- en zuivelindustrie en kan het op deze schaal niet volhouden.
- Voor 1 kilo rundvlees heb je 8 kilo granen nodig, terwijl die granen ook rechtsreeks naar de mensen zouden kunnen gaan (het helpt dus het wereldvoedselprobleem oplossen).



01





14-DAGEN
PLAN



Happiness is a
fully meal-prepped
fridge



14-DAGEN PLAN

IK WERKTE EEN 14-DAGENPLAN UIT, gebaseerd op voldoende variatie met een focus op lekker comfortfood én met een eenvoudige en snelle bereiding. Ik beschrijf per dag ontbijt, middagmaal en avondmaal, plus extra preptips die je helpen om de volgende dag(en) vlotter aan de slag te gaan. Soms gebruik ik onderdelen van een maaltijd van de vorige dag, soms maak ik een dubbele portie en eten we de dag daarna dus nog eens hetzelfde, en soms begin ik helemaal opnieuw.

Telkens als er 'pre-prep' naast een gerecht staat, wil dat zeggen dat je dat gerecht al (deels) klaar hebt gemaakt en je dus maar weinig (of geen) werk zult hebben aan die bereiding.

Ik heb zelf meer tijd tijdens het weekend, dus de 'grotere' preppings, plande ik daar. Maar je bent natuurlijk vrij om te kiezen op welke dag je met een weekplanning start en die te gebruiken op de manier zoals die het best in jouw leven past. Ga naar de winkel met het boodschappenlijstje en zet het plan naar je hand. Plan, (be)leef en geniet!



menuplan week 01

	ONTBIJT	MIDDAGMAAL	AVONDMAAL	EXTRA PREPPING
ZATERDAG	Miso-soep	Wraps met vegan omelet	Courgette-kokossoep	- Maak een grote portie granola voor de komende week + Maak salty pompoenpitten voor woensdag
ZONDAG	Blauwe bes-pannenkoeken	Soep (pre-prep) met broodjes	Vegan spaghetti	- Maak ricotta om morgen door het restje spaghettisaus te mengen
MAANDAG	Miso-soep met fris groen (pre-prep)	Wraps in de lunch-box (pre-prep)	Spaghettitaart (pre-prep)	- Maak linzensoep voor 2 dagen - Zet havervlokkenpap alvast klaar om morgen te koken (of kook nu al)
DINSDAG	Havervlokkenpap met peer	Oranje linzensoep	Vol-au-vegan	- Schep er 2 cups rijst uit en voeg bij jouw overschotje soep in de koelkast.
WOENSDAG	Havervlokkenpap met salty pompoenpitten (pre-prep)	Oranje linzensoep met rijst (pre-prep)	Vol-au-vegan (pre-prep)	
DONDERDAG	Yoghurt met fruit en granola	Desembrood met Omege-kaas	Mediterrane kikkererwtenstoofpot	
VRIJDAG	Mochiwafels met vers fruit	Mediterrane kikkererwtenstoofpot (pre-prep)	Vegan tosti's	

A close-up portrait of a young girl with light brown hair, smiling warmly at the camera. A single green apple is balanced on top of her head. The background is a soft, out-of-focus green, suggesting an outdoor setting. The lighting is bright and natural, highlighting her features.

Not having time
is just a matter
of priorities

misosoep

TIP

Voeg bij het maken van soep altijd een stukje kombu toe. Zeewier zit namelijk boordevol mineralen!

NODIG

1,5 liter water
stukje kombu (5 cm)
2 uien, fijngesneden
4 wortels, in halve maantjes gesneden
1 prei, fijngesneden
½ eetlepel wakamevlokken
6 eetlepels rijst- of gerstmiso
½ eetlepel gembersap
bieslook en/of lente-ui

BEREIDING Breng het water in een kookpot aan de kook met het stukje kombu. Voeg de uien en wortels toe en laat 10 minuten koken. Doe er daarna de prei bij en laat nog 3 minuten koken. Voeg tot slot de wakamevlokjes toe en kook nog eens 3 minuten.

Los ondertussen de miso en het gembersap op in 6 eetlepels van het kookvocht en voeg dit toe aan je soep. Neem de kookpot van het vuur en laat nog een paar minuten staan voordat je opdient.

Werk af met fris groen.



wraps met vegan omelet

NODIG

OMELET

1 cup kikkererwtenmeel
½ theelepel gerookte-
paprikapoeder
½ theelepel kurkuma
poeder
1 theelepel zout
1 theelepel bakpoeder
4 eetlepels edelgist-
vlokken
3 eetlepels gebroken
lijnzaad
350 ml water

GUACAMOLE

1 avocado, ontpit en
geprakt
kruidenzout
1 eetlepel citroensap
1 teentje knoflook,
geperst

1 pakje vegan wraps
(van rode bieten)
spinazie
ketchup (zonder suiker)
1 ui, fijngesnipperd
groene kruiden

BEREIDING Blend alle ingrediënten voor de omelet. Laat 10 minuutjes staan voordat je hem bakt.

Meng ondertussen alle ingrediënten voor de guacamole en zet alle ingrediënten om verder te vullen klaar.

Bak de omelet in een halve eetlepel olijfolie. Zorg dat je pan heet genoeg is en wacht lang genoeg voordat je de omelet omdraait. Hij moet goudbruin zijn.

Spoel de wraps even onder water af en bak ze in de oven volgens de aangegeven tijd. Haal de wraps eruit en bestrijk ze met guacamole, vul op met repen omelet, spinazie, ui en groene kruiden.





courgette-kokossoep

NODIG

1 eetlepel olijfolie
4 courgettes, in plakjes
gesneden
2 uien, in schijfjes
gesneden
2 teentjes knoflook,
geperst
2 theelepels zeezout
1 liter water

2 theelepels groente-
bouillon
400 ml kokosroom
½ theelepel peper

BEREIDING Verhit een grote pot met olijfolie en stoof alle groenten aan met het zout gedurende 10 minuten.

Overgiet met water en voeg de groentebouillon toe. Kook gedurende 15 minuten. Voeg kokosroom en peper toe en mix glad. Proef en kruid bij indien nodig.



MEER INFO OVER KIM:

-  www.kimgreenlife.be
-  [instagram.com/kimgreenlife](https://www.instagram.com/kimgreenlife)
-  [facebook.com/gezondheidscoachkimgreenlife](https://www.facebook.com/gezondheidscoachkimgreenlife)
-  [facebook.com/draagconsulentekimgreenlife](https://www.facebook.com/draagconsulentekimgreenlife)

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

TEKST: Kim Vercoutere

FOTOGRAFIE: Heikki Verdurme

GRAFISCHE VORMGEVING: Katrien Van De Steene - Whitespray

Als u opmerkingen of vragen heeft, kunt u contact opnemen met onze redactie:

redactielifestyle@lannoo.com

© Kim Vercoutere en Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2022

D/2022/45/486 - NUR 440-444

ISBN: 978 94 014 8528 9

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.