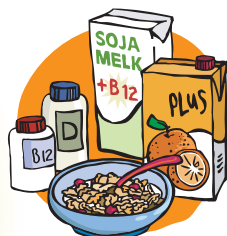


DE VEGGIE VOEDINGSDRIEHOEK

VEGETARISCH - VEGANISTISCH

ZONLICHT
Nodig voor het
aanmaken van
vitamine D



SUPPLEMENTEN VOOR VEGANISTEN

Producten verrijkt met vitamine B12 en
vitamine D, of supplementen

RESTGROEP (slechts uitzonderlijk)

Producten uit de restgroep zijn voedingsmiddelen die niet noodzakelijk zijn in een dagelijkse gezonde voeding. Ze dienen slechts beperkt geconsumeerd te worden.

CALCIUMRIJKE PRODUCTEN

(aanbevolen : 1200 mg (adolescent) - 900 mg (volwassene)/dag)

Vooraf donkergroene bladgroenten, broccoli, peulvruchten, noten en zaden bevatten veel calcium. Veel van deze producten zijn ook goede ijzerbronnen. Ook calciumverrijkte plantaardige producten horen in deze groep.

*Zuivelproducten (melk, kaas, yoghurt) bevatten veel calcium

SMEER- EN BEREIDINGSVETTEN (matigen, 5g/snede brood, 1 el bereidingsvet of plantaardige room/pers.)

Dagelijks nodig voor de aanbreng van essentiële vetzuren en vetoplosbare vitaminen.

EIWITRIJKE PRODUCTEN (75-100g/dag)

Peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten...), noten en zaden, soja producten (tofu, tempeh...) of andere vleesvervangers (seitan...).

*of eieren

FRUIT (2 à 3 stuks)

Eet dagelijks zoveel mogelijk vers fruit, dat een uitstekende bron is van vele vitaminen, mineralen en antioxidanten.

GROENTEN (min. 300g)

Groenten zijn belangrijke bronnen van water, enkelvoudige en meervoudige koolhydraten en voedingsvezels. Bovenal zorgen verse groenten voor veel noodzakelijke mineralen en vitaminen en zitten ze vol antioxidanten.

GRAANPRODUCTEN EN AARDAPPELEN

(3-5 aardappelen, 5-12 sneden brood)

Dit zijn de belangrijkste bronnen van meervoudige koolhydraten en voedingsvezels (tarwe, rijst, maar ook granen als haver, rogge, mais, quinoa, gierst...). Volle granen kunnen ook goede bronnen zijn van B-vitaminen, ijzer, zink, magnesium en andere belangrijke mineralen.

Sommige, zoals quinoa, zijn ook goede eiwitbronnen.

WATER (1,5 l.: keuze: water (bij voorkeur), koffie, thee, vetarme bouillon of light frisdranken)

LICHAAMSBEWEGING (minimum 30 min/dag voor volwassenen, 60 min/dag voor kinderen)