

### 1. Koolhydraten

Volgende koolhydraten krijg je binnen door de dagelijkse broodmaaltijd en door het eten van muesli, aardappelen, volkoren pasta en zilvervliesrijst. Een belangrijke voedingsstof, jodium, zit in vis en broodzout. Aangezien vegetariërs geen vis eten, is brood (of gejodeerd zout) een goede bron.

### 2. Groente en fruit

Het wordt aanbevolen dagelijks twee stuks fruit en 200 gram groenten te nuttigen. Ideaal is een goede mix van Hollandse seizoensgroenten en -fruit aangevuld met bewaarfruit (zoals tutti frutti, gedroogde dadels, abrikozen en rozijnen) en exotisch fruit (Max Havelaar banaan, citrusvruchten). Zie de groenten- en fruitkalender van Milieu Centraal voor wat er in welke maand een goede keuze is. Bij de aanbeveling van twee stuks fruit per dag mag je één stuk fruit vervangen door een glas citrusvruchtensap. Vitamine C optimaliseert de opname van plantaardig ijzer. Daarom is het verstandig bij ontbijt en lunch een vitamine C-bron te nuttigen zoals fruit of een glas sinaasappelsap. De hoofdmaaltijd bevat door de daarin aanwezige groenten over het algemeen al voldoende vitamine C.

### 3. Vet

Voor een optimale linolzuur/linoleenzuurbalans moet je de juiste vetten binnenkrijgen. Visoliën zijn gezond, maar omdat vegetariërs geen vis eten zijn (gebroken) lijnzaad, lijnzaadolie en koolzaadolie goede alternatieven. Ook walnoten zijn rijk aan linoleenzuur. Lijnzaadolie is alleen geschikt voor koud gebruik (bijvoorbeeld in dressings); in koolzaadolie kun je bakken. Vet

voor op brood is boter, margarine of halvarine. Deze vetten zijn een goede bron van vitamine A en D. Boter is altijd vegetarisch. Margarine en halvarine kunnen nog dierlijke E-nummers, gelatine of dierlijke vetten bevatten. Let dus op de ingrediëntenlijst.

### 4. Eiwit

Goede vegetarische eiwitbronnen zijn noten, peulvruchten, sojaproducten (zoals tofu en tempé), zuivelproducten als kaas en eieren. De laatste twee zijn bovendien essentieel voor de vitamine B12-voorziening. Indien je verschillende eiwitbronnen verspreid over de dag eet, of in combinatie, krijg je genoeg van de benodigde aminozuren binnen. Voor noten kun je 40 gram per persoon per maaltijd aanhouden, voor gare peulvruchten (bijvoorbeeld (kikker)erwten) 75 gram, voor eieren 2 stuks en voor tahoe en vegaburgers ongeveer 100 gram. (Vegetarische) kaas is lekker voor de smaak, maar bevat wel veel verzadigd vet.

### 5. Vocht

Per dag moet je 1,5 tot 2 liter (op een warme dag) vocht binnen krijgen in de vorm van bijvoorbeeld water, thee, koffie en melk(producten).

### 6. Energie

De voedingsrichtlijnen zijn zo opgesteld, dat je hiermee niet aan voldoende calorieën komt, zeker niet als je een actieve leefstijl hebt. Er is dan ook nog 'vrije ruimte' voor niet-basisvoedingsmiddelen. Hierbij kun je denken aan soep, toetjes en tussendoortjes. Zie voor tips over wat en hoeveel je nog kunt snacken, de website van het Voedingscentrum.

*De Vegetariërsbond is de organisatie die in Nederland vegetarisch eten promoot en de belangen van vegetariërs behartigt. Hierdoor is de Vegetariërsbond dé autoriteit op het gebied van vegetarisch eten. Wij behartigen de belangen van die honderdduizenden mensen die geen vlees willen eten en ondersteunen de nu al ruim 5 miljoen mensen die regelmatig vegetarisch eten, zodat ze de smaak van vegetarisch eten te pakken krijgen.*

Minahassastraat 1  
1094 RS Amsterdam  
T: 020 - 330 00 44  
E: info@vegetariers.nl  
I: www.vegetariers.nl

### Wat doet de Vegetariërsbond

Het hoofddoel van de Vegetariërsbond is het promoten van vegetarische voeding en het ondersteunen van mensen in hun keuze voor vegetarisch eten. Dat doen we door:

- Het geven van informatie aan consumenten en het beantwoorden van voedingsvragen.
- Het voeren van campagnes ter promotie van vegetarische voeding, zoals EatGreen at Work en EatGreen Together.
- Het organiseren van evenementen waarbij we laten zien hoe lekker vegetarisch eten kan zijn, zoals De Vegetarische Restaurantweek en de Langste Vegetarische Tafel.
- Het informeren van producenten over vegetarische alternatieven.

### Steen ons

De Vegetariërsbond heeft om haar activiteiten uit te voeren jouw steun hard nodig. Wil je ons steunen? **Word dan lid!** Ga naar [www.vegetariers.nl](http://www.vegetariers.nl).

vegetariërs  
bond



informatiegids over vegetarische voeding  
**Gezond Vegetarisch**



Gezond én (h)eerlijk eten gaan hand in hand. In deze folder vind je de basisinformatie voor de bewuste consument die (af en toe) kiest voor lekker en gezond eten zonder vlees en vis.

En waarom zou je dat niet doen?

Als je houdt aan de V-schijf die is opgenomen in deze folder weet je zeker dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt. Wereldwijd eten miljoenen mensen vegetarisch. Mensen met een vegetarische leefwijze hebben gemiddeld een gezondere levensstijl, wat gepaard gaat met een lager lichaamsgewicht en een lagere kans op het krijgen van hart- en vaatziekten. Uit steeds meer onderzoeken blijkt dat voeding met veel vlees ongezond is, omdat die onder andere te veel slecht vet bevat. Een goed samengestelde, gevarieerde vegetarische voeding levert de dagelijks benodigde hoeveelheid van alle noodzakelijke voedingsstoffen in ruime mate en het is nog lekker ook!

Een aantal voedingsstoffen verdient extra aandacht voor vegetariërs. Dat zijn: eiwitten, omega-

3-vetzuren, vitamine B12 en ijzer. In deze folder gaan we hier kort op in. Meer informatie staat op onze website [www.vegetariers.nl](http://www.vegetariers.nl)

Hoe de voeding uiteindelijk is samengesteld, verschilt van persoon tot persoon; een 'standaard vegetarisch voedingspatroon' bestaat niet. Voldoende variatie is net als bij niet-vegetariërs belangrijk! Als hulpmiddel kun je een kijkje nemen in het Voorbeeld weekmenu op onze website.

### Eiwit

Eiwitten hebben een belangrijke functie als bouwsteen voor het lichaam. Plantaardige eiwitten zijn over het algemeen (sojabonen uitgezonderd) van lagere kwaliteit dan dierlijke: ze bevatten de essentiële aminozuren in een

minder handige verhouding. Maar de veronderstelling dat vegetariërs bepaalde combinaties van eiwitrijke producten (zoals peulvruchten en granen) moeten eten om aan voldoende aminozuren te komen, is achterhaald. Een lagere eiwitkwaliteit kun je namelijk compenseren door een hogere eiwitinname. **Met een gevarieerde vegetarische voeding krijg je ruim voldoende eiwit binnen van voldoende kwaliteit.**

### Omega 3

Omega 3 vetzuren ofwel linoleenzuur behoren tot de essentiële vetzuren. Die zitten in plantaardige oliën en noten. Daarnaast beschermen speciale omega 3 vetzuren in vis tegen een hartaanval.

**Dit risico kun je echter ook zonder vis te eten verkleinen door gewoon gezond te leven:** voldoende bewegen, niet roken, een goed gewicht behouden en een voeding met veel groenten en fruit, volkorenproducten en weinig verzadigd vet. **Allemaal factoren waar vegetariërs goed op blijken te scoren.**

### Ijzer

Ijzer is een belangrijk mineraal bij het transport van zuurstof in het bloed. Plantaardig ijzer wordt minder goed opgenomen dan ijzer uit vlees. **Het is dus belangrijk voldoende plantaardig ijzer binnen te krijgen, uit volkorenproducten (brood), noten, groenten, peulvruchten en gedroogd fruit of appelstroop.** Ook helpt de gelijktijdige inname van een vitamine C-rijk product om het ijzer op te nemen. Je kunt dan denken aan fruit, groente of een glas vruchtensap.

### B12

Vitamine B12 is belangrijk voor de aanmaak van bloed en voor het zenuwstelsel. Vitamine B12 kun je via de voeding alleen binnen krijgen met dierlijke producten als vlees, zuivel, vis en eieren, of als het aan voedingsmiddelen is toegevoegd zoals bij sommige merken vleesvervangers en sommige merken sojamelk. **Aangezien vegetariërs over het algemeen zuivel en eieren gebruiken, krijgen ze voldoende vitamine B12 binnen.**



Aanbevolen dagelijkse hoeveelheden als je vegetarisch eet (= een plantaardige voeding gecombineerd met zuivel en eieren):

**Zetmeelcomponent:** ruim  
Brood, aardappelen, volkorenpasta, havermout, muesli, zilvervliesrijst  
**Groente en fruit:** 2 ons + 2 stuks  
Glas sinaasappelsap, appel, EKO/Max Havelaar banaan, wortel, ui, veldsla, tutti frutti, broccoli  
**Vetcomponent:** met mate  
Lijnzaadolie, koolzaadolie,

walnoten, boter, (vegetarische) margarine  
**Eiwitcomponent:** van 40 gram (noten), 75 gram (gare peulvruchten) tot 100 gram (tahoe, ei)  
Ei, tahoe, vegetarische kaas, gemengde noten, peulvruchten, melk, vegetarische/groenteburger

**Vocht:** minstens anderhalve liter  
Water, thee, koffie  
**Aanvullende adviezen**

- biologisch
- seizoensgroenten en -fruit
- fairtrade
- fruit, groenten of citrusvruchtensap bij elke maaltijd
- dagelijks zuivel en/of eieren