PLANTAARDIG ETEN

VOEDING, SPORT EN LEEFSTIJL

PLANTAARDIG ETEN

De afgelopen jaren is plantaardig eten steeds populairder geworden. Steeds meer mensen kiezen ervoor om minder dierlijke producten te eten, en dat komt door verschillende goede redenen. Het is niet alleen goed voor je gezondheid, maar ook beter voor het milieu en zorgt voor minder dierenleed. Door meer plantaardig te eten, draag je bij aan een duurzamere wereld en werk je aan je eigen gezondheid.

Plantaardig eten helpt om de CO2-uitstoot te verlagen, bespaart water en zorgt voor minder belasting van de aarde. Bovendien heeft het geen verband met de vleesindustrie, waardoor je ook een bijdrage levert aan het verminderen van dierenleed.

Gezondheidsvoordelen van plantaardig eten
Plantaardig eten zit vol gezonde voedingsstoffen zoals vezels, vitaminen en antioxidanten. Het kan helpen bij het verlagen van het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en zelfs bepaalde vormen van kanker. Door de vele vezels in plantaardige voeding, draagt dit bij aan een betere spijsvertering.

Plantaardig eten helpt ook om verzadigde vetten te verminderen. Dierlijke producten bevatten vaak veel verzadigde vetten, die in verband worden gebracht met verhoogde cholesterolniveaus en hartziekten. In een plantaardig dieet worden deze vetten vervangen door gezondere vetten, zoals die in noten, zaden en avocado's. Dit kan bijdragen aan een betere gezondheid van je hart.

Plantaardig eten hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Er zijn tegenwoordig veel lekkere en makkelijke alternatieven voor vlees, kaas en andere dierlijke producten. Van plantaardige melk tot vleesvervangers en supergezonde groenten, peulvruchten en noten – het is eenvoudiger dan ooit om een gevarieerd en voedzaam plantaardig dieet te volgen. Of je nu wat vaker plantaardig wilt eten of helemaal overstapt, er zijn genoeg simpele manieren om te beginnen.

Producten lunch/dinner

Voeding, sport & leefstijl

Plantaardige eiwitbronnen

5 gram eiwit
1 opscheplepel=
60 gram

5 gram eiwit
1 opscheplepel=
60 gram

5 gram eiwit
1 opscheplepel=
60 gram

6 gram eiwit
1 opscheplepel=
60 gram

11 gram eiwit
175 gram
ongekookt

10 gram eiwit
75 gram
ongekookt

8,5 gram eiwit
75 gram
ongekookt

18,8 gram eiwit
75 gram
ongekookt

3,8 gram eiwit
per snee

1,3 gram eiwit
per cracker

13 gram eiwit
100 gram

15 gram eiwit
100 gram

30 gram eiwit
100 gram

12 gram eiwit
100 gram

1,65 gram eiwit
10 gram

4-6 gram eiwit
100 gram

6 gram eiwit
200 ml

4 gram eiwit
20 gram

4,5 gram eiwit
25 gram

6 gram eiwit
30 gram

Voeding, sport
& leefstijl

Vleesvervangers (per 100 gram)

- Energie: 113 kcal
- Eiwitten: 13 g
- Vetten: 5,9 g
  Waarvan verzadigd: 0,7 g
- Koolhydraten: 0,8 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 2,1 g
- Zout: 0,01 g

- Energie: 131kcal
- Eiwitten: 15 g
- Vetten: 7,3 g
  Waarvan verzadigd: 1,2 g
- Koolhydraten: 1 g
  Waarvan suikers: 0,6 g
- Vezels: 0,.6 g
- Zout: 0,9 g

- Energie: 164 kcal
- Eiwitten: 30 g
- Vetten: 2,1 g
  Waarvan verzadigd: 0,7 g
- Koolhydraten: 5,5 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 1,6 g
- Zout: 1,25g

- Energie: 130 kcal
- Eiwitten: 20 g
- Vetten: 3,4 g
  Waarvan verzadigd: 0,4 g
- Koolhydraten: 1,8 g
  Waarvan suikers: 0,6 g
- Vezels: 7,2 g
- Zout: 1,1g

- Energie: 106 kcal
- Eiwitten: 8,0 g
- Vetten: 0,8 g
  Waarvan verzadigd: 0,1g
- Koolhydraten: 14 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 5,5 g
- Zout: 0,01

- Energie: 107 kcal
- Eiwitten: 7,0 g
- Vetten: 0,8 g
  Waarvan verzadigd: 0,1 g
- Koolhydraten: 14 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 5,7 g
- Zout: 0,01 g

- Energie: 106 kcal
- Eiwitten: 8,0 g
- Vetten: 0,8 g
  Waarvan verzadigd: 0,1 g
- Koolhydraten: 14 g
  Waarvan suikers: 0,5 g
- Vezels: 6,4 g
- Zout: 0,01 g

- Energie: 648 kcal
- Eiwitten: 21,6 g
- Vetten: 56,4 g
  Waarvan verzadigd: 8,6 g
- Koolhydraten: 10 g
  Waarvan suikers: 4,3 g
- Vezels: 7,1 g
- Zout: 0 g

- Energie: 169 kcal
- Eiwitten: 6,8 g
- Vetten: 6,8 g
  Waarvan verzadigd: 0,8 g
- Koolhydraten: 17 g
  Waarvan suikers: 1,4 g
- Vezels: 6,3 g
- Zout: 1,15 g

- Energie: 179 kcal
- Eiwitten: 11 g
- Vetten: 6,7 g
  Waarvan verzadigd: 0.8 g
- Koolhydraten: 16 g
  Waarvan suikers: 5,6 g
- Vezels: 5,2 g
- Zout: 1,3 g

- Energie: 196kcal
- Eiwitten: 16 g
- Vetten: 12 g
  Waarvan verzadigd: 2,9 g
- Koolhydraten: 5,6 g
  Waarvan suikers: 0,6 g
- Vezels: 1,2 g
- Zout: 0,75 g

- Energie: 148 kcal
- Eiwitten: 20 g
- Vetten: 5,4 g
  Waarvan verzadigd: 0.,6 g
- Koolhydraten: 2,1 g
  Waarvan suikers: 0,7 g
- Vezels: 5,7 g
- Zout: 1,03 g

- Energie: 108 kcal
- Eiwitten: 20 g
- Vetten: 0,6 g
  Waarvan verzadigd: 0,1 g
- Koolhydraten: 2,8 g
  Waarvan suikers: 1,3 g
- Vezels: 5,8 g
- Zout: 1,05 g

Voeding, sport
& leefstijl

Producten lunch/dinner

Producten

Producten lunch/dinner

Producten Diepvries

Voeding, sport & leefstijl

Verse Kruiden

Smaakmakers

Voeding, sport & leefstijl

Dressings

Tarwevrije Alternatieven

*Deze producten niet op dagelijkse basis consumeren.

Voeding, sport & leefstijl

Producten Ontbijt

Muesli

Meelsoorten

Voeding, sport & leefstijl

Beleg

WINNAAR
GEZONDE INNOVATIE AWARDS
2024-2025
WINNAAR
terra
groente spread
74%
doperwten
terra
groente spread
46%
19%
pompoen wortel
JUMBO'S
KRUIDIGE
PAPRIKA UI & TOMAAT
GROENTE SPREAD & DIP
JUMBO'S
FRISSE
DOPERWT CASHEW PESTO
GROENTE SPREAD & DIP
JUMBO'S
KRUIDIGE
MAIS CURRY
GROENTE SPREAD & DIP
JUMBO'S
KRUIDIGE
POMPOEN WORTEL
GROENTE SPREAD & DIP
terra
hummus
gegrilde groente
terra
hummus
naturel
terra
hummus
kruidige mango
terra
smashed avocado
99%
AVOCADO

Zuivelvervangers

Tarwe bevattende producten
Hoog in vezels

*speltbrood

Voeding, sport
& leefstijl