

Gezonde vegan producten

Steeds meer mensen eten minder of geen vlees. Flexitariërs eten op sommige dagen geen vlees, vegetariërs geen vlees en veganisten nemen helemaal geen dierlijke producten. Vlees bevat wel belangrijke voedingsstoffen zoals eiwit, ijzer, vitamine B1 en B12. Het is dus belangrijk om deze voedingsstoffen aan te vullen om een tekort te voorkomen als je besluit minder of geen vlees te eten.

Gelukkig zijn er de afgelopen jaren enorm veel vleesvervangers op de markt gekomen waar deze voedingsstoffen aan zijn toegevoegd.

Gezonde alternatieven voor vlees

- Vleesvervangers (met toegevoegd eiwit, ijzer, vitamine B1 en B12)
- Peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten, kapucijners)
- Ei, noten en pitten
- Tofu en tempé

Naast dat een vegetarisch eetpatroon positieve gezondheidseffecten heeft, zoals het verlagen van de bloeddruk en lager risico op hart- en vaatziekten, is het ook beter voor het milieu. Door bewust te kiezen wat je eet (minder vlees en zuivel) kun je je klimaatbelasting met de helft omlaag brengen.

Algemeen: let er ook op dat er niet te veel vetten in zitten, <10 g vet/100 g en liefst voldoende eiwitten: > 10 g eiwitten/100 g.

Hoe kun je gezond veganistisch eten?

Als veganist heb je 30% **meer eiwit nodig dan mensen die vlees eten**. Dit omdat plantaardige eiwitten minder goed opgenomen worden in ons lichaam. Let er naast voldoende eiwit ook op dat je ijzer, vitamine B1, vitamine B2, vitamine B12 en calcium binnenkrijgt. Neem de eerder genoemde producten onder het rijtje "gezonde alternatieven voor vlees". Vegan betekent niet per definitie dat een product gezond is. Verder kan je ook de richtlijn **> 10 g eiwitten/100 g en <10 g vetten/100 g** in het achterhoofd houden.



Vleesvervangers

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram	RI*
Energie	625 kJ (150 kcal)	7%
Vet	6.9 g	10%
waarvan verzadigd	0.8 g	4%
Koolhydraten	5.3 g	2%
waarvan suikers	0.4 g	0.5%
Voedingsvezel	4.4 g	
Eiwitten	15 g	29%
Zout	1.1 g	19%
Ijzer	2.1 mg	15%
Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine	0.38 µg	15%

* van een gemiddelde volwassene (8400 kJ/200 kcal)



Ingrediënten

Ingrediënten: 88% gerehydrateerd SOJA-EIWIT*, raapzaadolie, zonnebloemolie, natuurlijke aroma's, kruiden en specerijen, zout, groenten (paprika, ui), knoflook, maltodextrine, paprika concentraat, ijzer, vitamine B12. *Dit ingrediënt is niet alleen afkomstig uit Nederland, maar ook uit niet EU-landen.

Dit product is 100% plantaardig, eiwitrijk en bron van ijzer en vitamine B12. Waar let je op bij het kiezen van vleesvervangers? Let op of er voldoende ijzer en vitamine B12 aan is toegevoegd. En dat er zo min mogelijk zout in is toegevoegd. Als richtlijn kun je minder dan 1,1 gram zout nemen.





Ingrediënten

Ingrediënten: melk, bloem (tarwe, maïs, rijst), water, gemodificeerd maïszetmeel, zonnebloemolie, acaciavezel, natuurlijk aroma, emulgator (polyfosfaat [E452]), zout, vegetarisch stremsel, zuursel, specerijen, gist, conserveermiddel (sorbinezuur [E200], kaliumsorbaat [E202]).

Waarvan toegevoegde suikers 0.00g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 1.40g per 100 gram

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1265 kJ (303 kcal)
<u>Vet</u>	17 g
waarvan verzadigd	4.9 g
waarvan onverzadigd	12 g
<u>Koolhydraten</u>	27 g
waarvan suikers	4.8 g
Voedingsvezel	2.6 g
<u>Eiwitten</u>	9.2 g
Zout	1.4 g

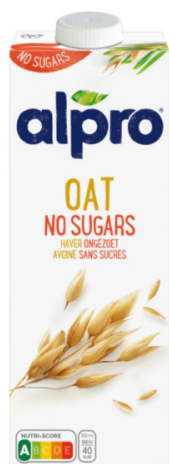
Dit product is **hoog in vet (>10 gram per 100 gram), hoog in koolhydraten en laag in eiwitten.**

Daarnaast is er meer dan 1,1 gram zout aan toegevoegd. Om deze reden is dit product niet aan te raden. Een keertje dit product nemen is prima, maar liever niet als gewoonte.

De meeste vleesvervangers zijn een prima keuze, bij de schnitzels is het goed om de vetten, koolhydraten en eiwitten af te lezen op het etiket en op basis daarvan je keuze maken.



Plantaardig alternatief voor melk



Ingrediënten

Ingrediënten: HAVERBASIS (water, HAVER (8,7%)), chicoreivezel, zonnebloemolie, calciumcarbonaat, zeezout, stabilisator (gellangom), vitaminen (B2, B12, D2)

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Milliliter	RI*
Energie	166 kJ (40 kcal)	
Vet	1.5 g	
waarvan verzadigd	0.2 g	
Koolhydraten	5.6 g	
waarvan suikers	0 g	
Voedingsvezel	1.2 g	
Eiwitten	0.2 g	
Zout	0.09 g	
<u>Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine</u>	<u>0.38 µg</u>	15%
Vitamine D	0.75 µg	15%
Vitamine B2 / Riboflavine	0.21 mg	15%
<u>Calcium</u>	<u>120 mg</u>	15%

* Referentie-inname

Dit product 100% plantaardig, rijk aan vezels, zonder zoetstoffen en een bron van vitamine B2, B12 en vitamine D. Let op dat er voldoende **vitamine B12 en calcium** aan is toegevoegd. De vitamine B2 en vitamine D zijn een fijne extra!



Plantaardig alternatief voor yoghurt



Ingrediënten

Ingrediënten: SOJABASIS (water, gepelde SOJABONEN (9,9%)), suiker, stabilisator (pectinen), tricalciumfosfaat, zuurteregelaars (citroenzuur, natriumcitraat), wortelextract, zeezout, natuurlijk vanillearoma, aroma's, vanillepoeder (0,03%), antioxidanten (tocoferolrijk extract, vetzuuresters van ascorbinezuur), natuurlijk aroma, vitaminen (B2, B12, D2), yoghurtculturen / -fermenten (S. thermophilus, L. bulgaricus)

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram	RI*
Energie	279 kJ (66 kcal)	
Vet	2.2 g	
waarvan verzadigd	0.4 g	
Koolhydraten	7.4 g	
waarvan suikers	7.4 g	
Voedingsvezel	0.8 g	
Eiwitten	3.7 g	
Zout	0.13 g	
Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine	0.38 µg	15%
Vitamine D	0.75 µg	15%
Vitamine B2 / Riboflavine	0.21 mg	15%
Calcium	120 mg	15%

* = 15% van de voedingswaardereferenties

Dit product is 100% plantaardig, lactosevrij, arm aan verzadigde vetten en een bron van eiwitten. Let op dat er **calcium en vitamine B12** aan is toegevoegd. Ook zijn vitamine B2 en vitamine D toegevoegd, dat is prima!

Het tweede ingrediënt op de ingrediëntenlijst is suiker, die heb je het liefst zo laag mogelijk. Als richtlijn kun je onder de 6 gram suiker per 100 gram gebruiken. Neem je liever een variant zonder suiker? Dan kun je gaan voor de Alpro naturel yoghurt versie van dit product. Als je de rest van de dag let op je suikers, kun je de vanille smaak prima een keertje nemen.





Ingrediënten

Ingrediënten: SOJABASIS (water, gepelde SOJABONEN (15,7%)), stabilisator (pectinen), tricalciumcitraat, zuurteregelaars (natriumcitraten, citroenzuur), natuurlijk aroma, antioxidanten (tocopherolrijk extract, vetzuuresters van ascorbinezuur), zeezout, vitaminen (B12, D2), yoghurtculturen / -fermenten (S. thermophilus, L. bulgaricus)

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram	RI*
Energie	252 kJ (60 kcal)	
<u>Vet</u>	<u>3.3 g</u>	
waarvan verzadigd	0.6 g	
<u>Koolhydraten</u>	<u>0 g</u>	
waarvan suikers	0 g	
Voedingsvezel	1.3 g	
<u>Eiwitten</u>	<u>5.8 g</u>	
Zout	0.33 g	
<u>Vitamine B12 / Cyano-Cobalamine</u>	<u>0.38 µg</u>	15%
<u>Vitamine D</u>	<u>0.75 µg</u>	15%
<u>Calcium</u>	<u>120 mg</u>	15%

Dit product is 100% plantaardig, rijk aan plantaardige eiwitten en bevatten geen suikers. Dit product is aan te raden omdat het **weinig vetten en koolhydraten bevat, maar wel eiwitten en calcium**. Daarnaast is er vitamine B12 en vitamine D toegevoegd.



Noten



Een handje ongezouten noten per dag wordt sowieso aangeraden. Als veganist kun je een paar dagen per week prima een extra handje nemen. Noten verlagen je LDL-cholesterol (slechte cholesterol), dit helpt je om je bloedvaten gezond te houden. Verder bevatten noten voedingsstoffen zoals **eiwit, ijzer, vezels en onverzadigde (oké) vetten**. De hoeveelheid calcium in amandelen zijn 283 mg per 100 gram en bij cashewnoten 44 mg per 100 gram.

Tofu



Ingrediënten

Ingrediënten: water, 33% sojaboon*, vegetarisch stremsel.

Waarvan toegevoegde suikers 0.00g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 0.00g per 100 gram

EU/niet-EU Landbouw

*Van biologische oorsprong.

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	526 kJ (126 kcal)
Vet	7.6 g
waarvan verzadigd	1.3 g
waarvan onverzadigd	6.3 g
Koolhydraten	1 g
waarvan suikers	0.6 g
Voedingsvezel	0.9 g
Eiwitten	13 g
Zout	0.03 g

Tofu is een geschikte vleesvervanger omdat het **eiwitrijk** is. > 10 g eiwitten/100 g.

Laag tot matig in vetten, maar verhouding is ok! **<1/3 verzadigde vetten tot totale vetten.**



Tempeh



Ingrediënten

Ingrediënten: 39% sojaboon, water, zonnebloemolie, melasse, suiker, zout, specerijen, azijn, gemodificeerd maïszetmeel, zuursel, rijstebloem, natuurlijk aroma, citroensap, citroengras.

Waarvan toegevoegde suikers 6.2g per 100 gram en waarvan toegevoegd zout 1.00g per 100 gram

Voedingswaarden

Deze waarden gelden voor het onbereide product.

Soort	Per 100 Gram
Energie	1444 kJ (348 kcal)
Vet	25 g
waarvan verzadigd	3.6 g
waarvan enkelvoudig onverzadigd	7.1 g
waarvan meervoudig onverzadigd	14 g
Koolhydraten	9.5 g
waarvan suikers	6.7 g
Voedingsvezel	6.4 g
<u>Eiwitten</u>	18 g
Zout	1.08 g

Net zoals tofu, is tempeh geschikt als vleesvervanger omdat het **rijk is aan eiwitten**.

Let er op dat er zo min mogelijk suiker en zout is toegevoegd. Je zou ook voor de naturel versie kunnen gaan en het thuis zelf kruiden. Zo heb je zelf in de hand wat je eraan toevoegt.



Tips voor ijzerinname

1. Neem groente en fruit bij de maaltijd. Hier zit o.a. Vitamine C in. En dat zorgt ervoor dat je lichaam ijzer beter opneemt.
2. Eet naast vleesvervangers ook andere producten met ijzer zoals: groene bladgroente, volkoren graanproducten, seitan en aardappelen.
3. Appelstroop met suikerbiet op de ingrediëntenlijst bevat meer ijzer dan andere soorten appelstropen. Neem dit met mate omdat het (helaas) ook veel suikers bevat.

