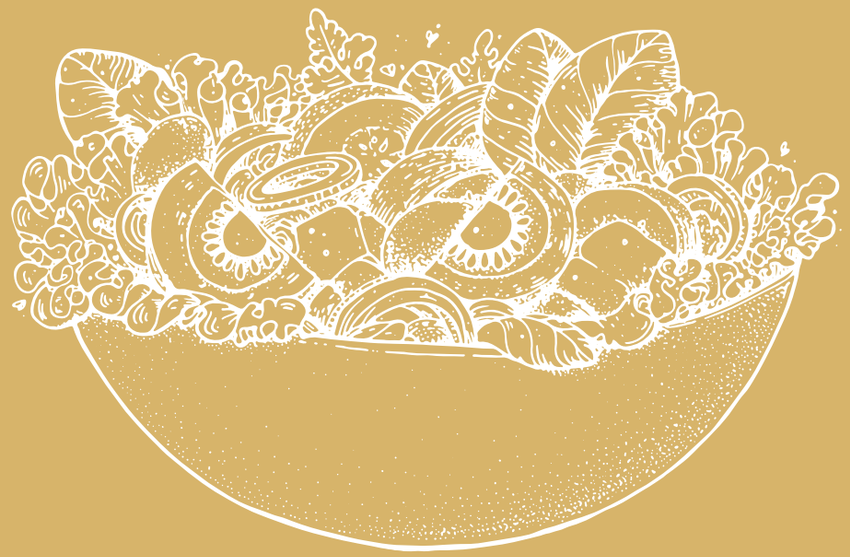
WEEK PLANNING

WEEKOVERZICHT VOOR VEGANS, VEGETARIËRS EN VLEESETERS



Hoofdstuk 8

WEEKOVERZICHT

HOOFDSTUK 8
WEEKOVERZICHT

Altijd fijn om een voorbeeldschemaatje te hebben, toch? We hebben er een voor je gemaakt met daarin de verdeling van alle voor de individuele voedingspatronen belangrijkste eiwitbronnen verdeeld over een week. Wie vlees wil eten kan naar behoefte eigenschappen overnemen uit het vegetarische schema of het vegan schema. Wie vegetarisch eet kan eigenschappen overnemen uit het vegan schema. Met de informatie uit dit boek in het achterhoofd is vanaf nu elke voedingskeuze die je maakt een weloverwogen keus.

Vegetariër

	Maan.	Din.	Woe.	Don.	Vrij.	Zat.	Zon.
ontbijt	150 g kwark 3 el pitten/ zaden	30 g noten 2 el pitten	150 g kwark 30 g noten 1 el pitten/ zaden	30 g noten 2 el pitten	150 g kwark 30 g noten 2 el pitten/ zaden	30 g noten 2 el pitten	30 g noten 2 el pitten 150 g kwark
lunch	30 g noten 130 g peul-vruchten	3 eieren 1 el zaden	250 g pad-denstoelen	2 eieren	1 el pitten 50 g kaas-product	2 eieren 1 el pitten	1 el zaden, 50 g kaas-product
diner	2 eieren 20 g noten	50 g kaas-product 20 g noten	20 g noten 2 el zaden	130 g peul-vruchten 20 g noten	2 eieren	250 g pad-denstoelen 20 g noten	2 eieren 20 g noten

Vegan

	Maan.	Din.	Woe.	Don.	Vrij.	Zat.	Zon.
ontbijt	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden 50 g granen	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden 50 g granen	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden
lunch	250 g padden-stoelen 50 g granen	125 g tempeh 50 g granen	130 g peul-vruchten 50 g granen	50 g granen	130 g peul-vruchten 50 g granen	50 g granen 300 g pad-denstoelen 50 g granen	250 g padden-stoelen 50 g granen
diner	130 g peul-vruchten 50 g granen	130 g peul-vruchten	300 g padden-stoelen 50 g granen	130 g peul-vruchten	300 g padden-stoelen 50 g granen	130 g peul-vruchten	125 g tempeh 50 g granen

Vleeseter

	Maan.	Din.	Woe.	Don.	Vrij.	Zat.	Zon.
ontbijt	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden	30 g noten 2 el zaden
lunch	2 eieren 20 g noten 1 el pitten	80 g zeevoeding	250 g pad-denstoelen 20 g noten 1 el pitten	2 eieren 200 g zoete aardappel	20 g noten 1 el pitten	2 eieren 250 g padden-stoelen	1 ei 20 g noten 1 el pitten
diner	110 g gevogelte	130 g peul-vruchten 20 g noten/ pitten	110 g gevogelte	130 g peul-vruchten 20 g noten 1 el pitten	150 g vette vis	20 g noten 1 el pitten	110 g gevogelte

EIWITGEHALTE INDIVIDUELE VOEDINGSMIDDELEN EN PER PORTIE

Noten*	Eiwitgehalte	Per portie (30-50 g)
Cashew(pasta)	21,2%	6,36 g tot 10,6 g
Amandel(pasta)	21,7%	6,5 g tot 10,85 g
Hazelnoot	16,4%	4,9 g tot 8,2 g
Paranoot	14,3%	4,3 g tot 7,15 g
Walnoot	15,9%	4,77 g tot 8 g
Pecan	9,2%	2,8 g tot 4,6 g
Macadamia	7,8%	2,3 g tot 3,9 g

**ongebrand, ongezouten, eventueel roosteren in droge koekenpan*

Zaden	Eiwitgehalte	Per portie (2 el / 30 g)
Hennepzaad	31,6%	9,5 g
Sesamzaad (tahin)	26%	7,8 g
Lijnzaad	19%	5,7 g
Chiazaad	16,5%	4,9 g

Pitten	Eiwitgehalte	Per portie (2 el / 30 g)
Pompoenpitten(pasta)	30,3%	9 g
Zonnebloempitten(pasta)	18%	5,4 g
Pijnboompitten	24%	7,2 g

Graan of pseudograan*	Eiwitgehalte	Per portie (60 g)
Haver (naakte haver, havermout, havervlokken)	10,7 | 12,8 | 14%	10,3 g
Boekweitkorrels	11,7 | 13,3%	11,4 g
Rijst (rode, zwarte, zilvervlies)	7,2 | 9,9%	10,8 g
Teff	14,3%	7,5 g
Quinoa	14,1%	9,9 g
Gierst	11,5%	9,2 g

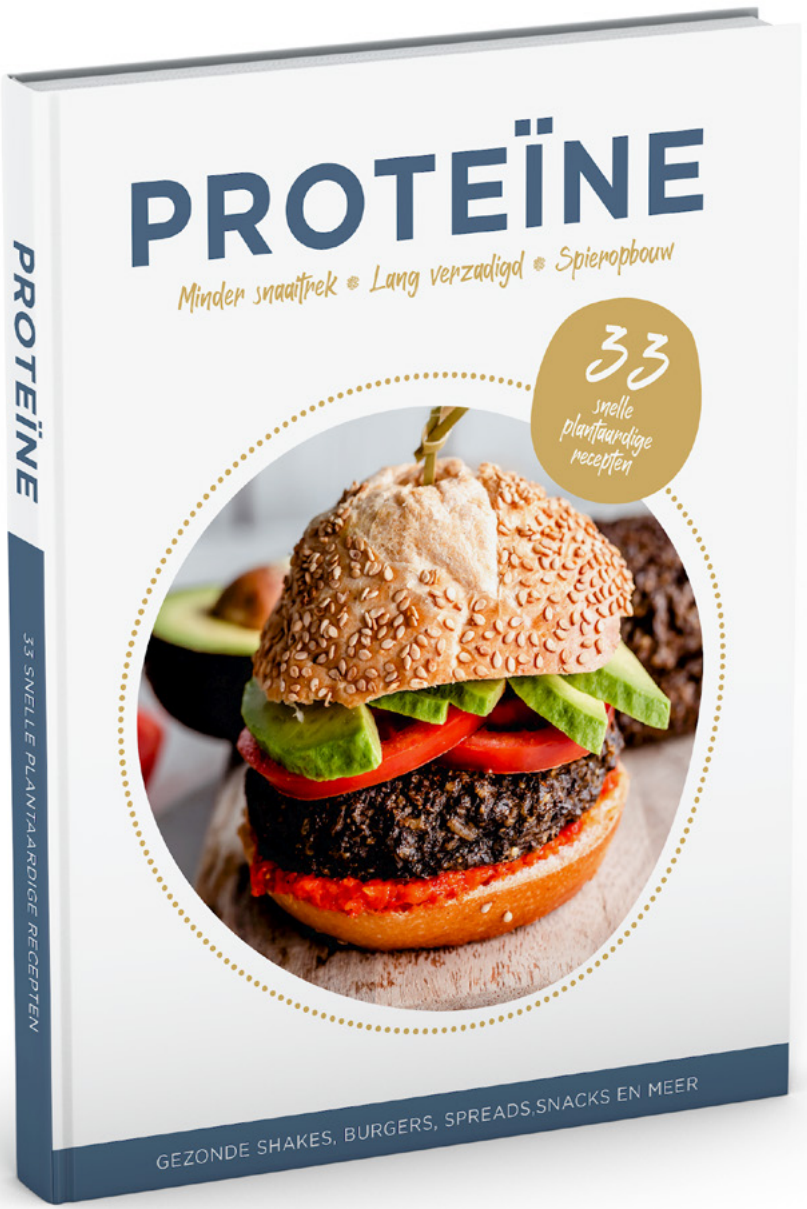
**onbereid. Per dag 60 gram, liefst in één maaltijd. Te veel zetmeelrijke voeding legt een te hoge last op de bloedglucosespiegel.*

Peulvruchten*	Eiwitgehalte	Per portie (130 g)
Kikkererwten	7,9%	10,3 g
Linzen	8,8%	11,4 g
Kidneybonen	8,3%	10,8 g
Tuinbonen	5,8%	7,5 g
Mungbonen	7,6%	9,9 g
Cannellinibonen	7,1%	9,2 g
Doperwten	8,4%	10,9 g
Witte bonen	6,9%	9 g
Kapucijners	7,1%	9,2 g

**onbereid*

Plantaardig proteïnepoeder*	Eiwitgehalte	Per portie (20 g)
Bruine rijstproteïne	80%	16 g
Hennepproteïne	48,3%	9,7 g

**Bruine rijst- en hennepproteïne zijn het beste te verteren. Vandaar dat we ook alleen die twee in het Superfoodies-assortiment hebben.*



NU VERKRIJGBAAR OP

SUPERGREENS.NL/PROTEINE-BOEK