

DE MACHT VAN TIEN

JOUW TIEN ONONTBEERLIJKE VOEDINGSGROEPEN



Ovolactovegetarisch: meest voorkomende vorm van vegetarisme. Je eet geen vlees, gevogelte of vis, maar wel melk, ei en kaas.



Lactovegetarisch: je schrapt vlees, gevogelte, vis en ei, maar je behoudt melk en kaas.



Ovovegetarisch: je schrapt vlees, gevogelte, vis, melk en kaas, maar je behoudt de eieren.



Vegan met soja: je schrapt alle dierlijke producten (ook honing). Sojaproducten eet je wel, ook al wordt 'sojaschroot' soms gebruikt als veevoeder.



Vegan zonder soja: je schrapt alle dierlijke producten (ook honing). Je eet geen sojaproducten.



Pescotarisch: je schrapt vlees en gevogelte, maar eet wel vis, ei of zuivel.

VOEDINGSGROEPEN

Groenten (niet-zetmeelhoudend)¹























































Portie: rauw: 1 kop, gekookt: 0,5 kop


























































Andijvie						
Artisjok						
Asperges						
Aubergine						
Bamboescheut						

Bloemkool						
Broccoli						
Champignons						
Chinese waterkastanje						
Courgette						
Daikonradijs (= witte rammenas)						
Gefermenteerde groenten: kimchi, augurken, zuurkool...						
Jicama/yamboon						
Kervel						
Kiemgroenten en microgroenten						
Knolraap						
Knolselder						
Komkommer						
Kool						
Koolrabi						
Lente-ui/pijpajuin						
Look						
Mierik						
Okra						


































































Paksoi						
Paprika						
Peterselie						
Prei						
Radicchio						
Radijs						
Rode biet						
Romanesco						
Rucola						
Salsa (tomaat-ui-chilipeper)						
Selder						
Sjalot						
Sla, alle soorten						
Snijbiet						
Spinazie						
Spruitjes						
Tomaat						
Ui						
Venkel						
Waterkers						
Witloof						



















































































Wortels						
Zeewier						
Groenten (zetmeelhoudend) ²						
Portie: rauw: 1 kop, gekookt: 0,5 kop						
Aardappelpuree						
Bakbanaan						
Pompoen						
Paarse, rode, zoete en klassieke aardappel						
Wortelgewassen: pastinaak, koolraap						
Yam/yamswortel						
Eiwitten (dierlijk) ³						
Portie: +- 30 gram, 1 handpalm (zonder vingers), 1 vuist, kaas = halveren						
Ei of eiwit						
Fetakaas (mager)						
Gevogelte (zonder vel): kip, eend, fazant, kalkoen						
Kaas (hard)						
Kaas (mager)						
Kwark (mager)						
Parmezaanse kaas						
Ricottakaas (mager)						































































































































Vis en schaaldieren						
Vlees: rund, lam, hert, andere wildsoorten						
Eiwitten (plantaardig)						
Portie: +- 30 gram, 1 handpalm (zonder vingers), 1 vuist, kaas = halveren						
Edamamepasta						
Edelgistvlokken						
Mungboonpasta						
Nattō						
Spirulina						
Tempeh						
Tofu						
Eiwitten (poeders)						
Portie: +- 30 gram, 1 handpalm (zonder vingers), 1 vuist, kaas = halveren						
Basis: ei, hennep, erwt, rijst, soja, whey (wei)						
Zuivel⁴						
Portie: 1 kop						
Kefir: op basis van dierlijke melk						
Melk: koe, geit						
Yoghurt: Griekse of gewone, op basis van dierlijke melk						



















































































































Zuivelalternatieven						
Portie: 1 kop						
Melk: op basis van amandel, kokosnoot, lijnzaad, hazelnoot, hennep, haver, rijst, soja						
Yoghurt: op basis van kokosmelk of sojamelk						
Kefir: op basis van kokosmelk of sojamelk						
Oliën en vetten⁵						
Portie: 1 eetlepel, grootte van een duim						
Avocado						
Boter						
Chocolade, donker (cacaogehalte van 70% of hoger)						
Kokosnoot melk, normaal (in blik)						
Kokosnoot melk, light (in blik)						
Ghee/geklearde boter						
Mayonaise (ongezoet)						

Oliën om mee te koken: avocado, boter, kokosnoot, druivenpit, olijf, rijstzemelen, sesam						
Oliën voor salades: amandel, avocado, koolzaad, lijnzaad, druivenpit, hennepzaad, olijf, pompoenpit, saffloer, sesam, zonnebloem, walnoot						
Olijven: zwarte, groene, kalamata						
Pesto (olijfolie)						
Saladedressing gemaakt met kwaliteitsoliën						
Noten en zaden⁶						
Portie: 1 kleine handkop						
Amandelen						
Paranoten						
Cashewnoten						
Chiazaad						
Kokosnoot (gedroogd)						
Lijnzaad						
Hazelnoten						

Hennepzaad						
Macadamianoten						
Noten- en zadenboter						
Pindanoten						
Pecannoten						
Pijnboompitten						
Pistachenoten						
Pompoenpitten						
Sesamzaad						
Sojanoten						
Zonnebloempitten						
Walnoten						
Drank & kruiden, specerijen (en andere smaakmakers)⁷						
Andere smaakmakers: citroensap, limoensap, sojasaus, mosterd, tamari, azijn, sambal oelek, chutney...						
Bruisend en niet-bruisend mineraalwater						
Gefilterd of ongefilterd kraantjeswater						

Koffie						
Kokoswater						
Kruiden en specerijen, alle soorten						
Thee: zwarte, groene, kruiden ...						
Versgeperst fruit/groente						
Peulvruchten⁸						
Portie: 1 kop						
Bonensoep						
Doperwten (gekookt)						
Edamame (gekookt)						
Gedroogde bonen, linzen, erwten (gekookt)						
Hummus of andere bonendips						
Meel van peulvruchten						
Zwarte sojabonen (gekookt)						
Fruit⁹						
Portie: 1 kop, 1 handkop, 1 vuist, 1 handpalm						
Aardbeien						
Abrikozen						

Ananas						
Appel						
Banaan						
Bosbessen						
Bramen						
Dadels of vijgen						
Druiven						
Frambozen						
Gedroogd fruit						
Gedroogde pruimen, grootte: medium						
Gojibessen (gedroogd)						
Granaatappelpitjes						
Kaki						
Kersen						
Kiwi						
Mandarijnen						
Mango						
Meloen, alle soorten						
Nectarine						
Papaja						
Peer						

Perzik						
Pompelmoes						
Pruimen						
Rozijnen						
Sinaasappel						
Veenbessen						
Volle granen (zonder gluten)¹⁰						
Portie: 1/2 kop, 1 handkopje, 1 vuist(je)						
Amarant						
Boekweit						
Gierst						
Haver(mout)						
Quinoa						
Rijst: basmati, zwarte, bruine, paarse, rode						
Teff						
Volle granen (met gluten)						
Portie: 1/2 kop, 1 handkopje, 1 vuist(je)						
Gerst						
Bulgur						
Graan, volkoren						
Couscous						
Kamut						
Spelt						

Bewerkte graanproducten						
Portie: 1/2 kop, 1 handkopje, 1 vuist(je)						
Brood						
Granola (zelfgemaakt)						
Muesli						
Pasta						
Pitabroodje						
Tortilla, diameter 15 cm						

- 1: Voorkeur voor biologisch, niet-GGO (genetisch gemodificeerd organisme). Opmerking: 0,5 kop gekookt, 1 kop rauw. Opmerking: 1 portie = 25 kcal, 5 g suikers
- 2: Voorkeur voor biologisch, niet-GGO. Opmerking: 1/2 kop gekookt, 1 kop rauw. Opmerking: 1 portie = 80 kcal, 15 g suikers.
- 3: Voorkeur voor mager, vrije uitloop, grasgevoerd, biologisch gekweekte dierlijke eiwitten; niet-GGO, organische plantaardige eiwitten; wilde, kwikarme vis. Opmerking: 1 portie = 35-75 kcal, 5-7 g eiwit, 3-5 g vet, 0-4 g suikers. Opmerking: gemiddelde eiwitportie is 90-120 g, de grootte van je handpalm.
- 4: Voorkeur voor ongezoet, biologisch. Opmerking: 1 zuivelportie = 90-150 kcal, 7-8 g eiwit, 12 suikers. Opmerking: 1 zuivelalternatiefportie = 25-90 kcal, 1-9 g eiwit, 1-4 g suikers (voedingswaarden variëren).
- 5: Voorkeur voor minimaal geraffineerd, koudgeperst, biologisch, niet-GGO. Opmerking: 1 portie = 45 kcal, 5 g vet.

- 6:** Voorkeur voor ongezoet, ongezouten.
Opmerking: 1 portie = 45 kcal, 5 g vet.
- 7:** Voorkeur voor ongezoet, zonder toegevoegde suikers.
- 8:** Opmerking: 1 portie = 90-110 kcal, 3-7 g eiwit, 0 g vet, 15 g suikers.
- 9:** Ongezoet, zonder toegevoegde suikers.
Opmerking: 1 portie = 60 kcal, 15 g suikers.
- 10:** Alle graanporties zijn voor gekookte hoeveelheden.
Opmerking: 1 portie = 75-110 kcal, 15 g suikers.

JOUW MASTERTABEL!

NAAM:			
Ik ben:		Ik ben:	
<input type="radio"/> Een alle seter of pescotariër (= het Standaardrecept)		<input type="radio"/> Recepttype A	
<input type="radio"/> Vegetariër of veganist die sojaproducten eet (= het Vegetarische Recept)		<input type="radio"/> Recepttype B	
<input type="radio"/> Veganist die geen sojaproducten eet (= het Veganistische Recept)		<input type="radio"/> Recepttype C	
		<input type="radio"/> Recepttype D	
		<input type="radio"/> Recepttype E	
TIEN VOEDINGS-GROEPEN	Aantal porties per groep. (Neem de porties over die bij jouw voorkeur en gewenste energiebehoefte passen.)	Eén portie is bijvoorbeeld... (Noteer hier een voorbeeld van een voedingsproduct dat je vaak eet als geheugensteuntje.)	Extra opmerkingen
Groenten (zetmeelhoudend)			
Groenten (niet-zetmeelhoudend)			
Eiwitten			
Zuivel en zuivelalternatieven			
Oliën en vetten			
Noten en zaden			
Drank en kruiden, specerijen en andere smaakmakers	Onbeperkt		(Overdrijf wel niet met een smaakmaker als ketchup. ☺)
Peulvruchten			
Fruit			
Volle granen			

REGENBOOGTRACKER

ROOD



ORANJE



GEEL



GROEN



BLAUW, PAARS EN ZWART



BEIGE EN GEELBRUIN



ROOD

Wekelijkse porties

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Effect

Anticarcinogeen, ontstekingsremmend, celbescherming, gezonde maag-darmfuncties, goede hartfunctie, hormonale gezondheid, gezonde lever ...

ORANJE

Wekelijkse porties

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Effect

Anticardinoogeen, antibacterieel, immu-niteitsbevorderend, celbescherming, hogere levensverwachting, reproductieve gezondheid, goede huid, veel vitamine A ...

GEEL

Wekelijkse porties

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Effect

Anticarcinogeen, ontstekingsremmend, celbescherming, informatieverwerking, gezonde ogen, gezonde hart- en bloedvaten, gezonde huid ...

GROEN

Wekelijkse porties

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Effect

Anticarcinogeen, ontstekingsremmend, gezonde hersenfunctie, celbescherming, gezonde huid, evenwichtige hormonen-spiegel, gezonde hart- en leverfuncties ...

BLAUW, PAARS EN ZWART

Wekelijkse porties

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Effect

Anticarcinogeen, ontstekingsremmend, celbescherming, informatieverwerking, gezonde hart- en leverfuncties ...

BEIGE EN GEELBRUIN

Wekelijkse porties

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Effect

Anticarcinogeen, antibacterieel, celbescherming, gezonde maag- en darmfuncties, gezonde hart- en leverfuncties, hormonale gezondheid ...