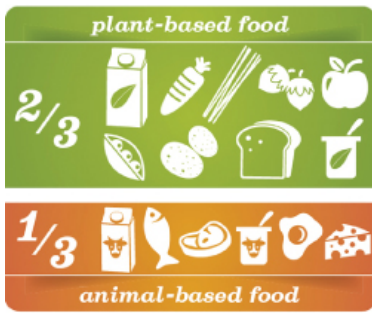


# Meer plantaardig eten



Meer plantaardig eten wordt over het algemeen aanbevolen voor een goede gezondheid en een beter milieu

Meer plantaardig eten is heel simpel! Zorg er voor dat gemiddeld twee-derde van jouw voeding plantaardig is en één-derde dierlijk.

## Goed voor jou



- Een plantaardige voeding is lager in totaal vet en verzadigd vet en bevat meer onverzadigde vetten en meer vezels
- Veel plantaardige voedingsmiddelen (bijvoorbeeld op basis van soja, amandel, hazelnoot, rijst haver,...) bevatten verschillende vitaminen en mineralen en andere nuttige stoffen.
- De voedingskundige samenstelling van een plantaardige voeding draagt bij tot een gezond hart, beter lichaamsgewicht en een normale bloedsuikerspiegel
- Een gevarieerde en evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijk voor een goede gezondheid

## Goed voor de planeet

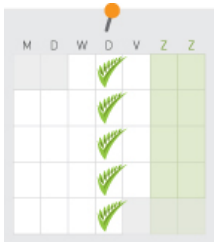


- Minder land, water, energiebronnen
- Minder uitstoot broeikasgassen
- = Meer duurzaam



#### Zorg voor een evenwichtige voeding

Je hoeft vlees of zuivel echt niet volledig weg te laten, maar geef voorrang aan plantaardige voeding zoals sojaproducten en drinks obv amandel, hazelnoot, rijst, haver,...volle graanproducten, peulvruchten, groenten en fruit, noten en zaden



#### Reshape your meal

Leg de focus in een maaltijd op plantaardige voedingsmiddelen zoals fruit, groenten, volle granen en peulvruchten. Gebruik slechts een kleine hoeveelheid vlees voor de variatie en smaak. Tip: Maak eens een spaghetti bolognese met soja fijngehakt



#### Meat free days

Als je een echte vleesliefhebber bent, probeer gewoon af en toe 1 dagje zonder of maak er een wekelijkse gewoonte op een vaste dag.. Je zal zien hoe gemakkelijk je hieraan went! Tip: Kies in het restaurant eens een vegetarisch gerecht, experimenteer met pasta, allerlei groenten en een plantaardige variatie op room. Wees creatief!

#### Give meals a plant-make-over

De meeste recepten, of het nu één van je favorieten is of iets verleidelijks dat je online hebt gespot, kunnen gemakkelijk worden aangepast naar een meer plantaardig gerecht. Verminder de hoeveelheid vlees doorsimpelweg meer groenten en peulvruchten te gebruiken, zeker in gerechten als chilli con carne, wok gerechten, bolognese-saus of stoofpotjes. Tip: Bereid pannenkoeken eens met amandeldrink of eet ontbijtgranen met plantaardige variatie op yoghurt