

GEZONDE VOEDING CHECKLIST

Om inzicht te geven wat en hoeveel mensen gemiddeld nodig hebben om hun voedingsstoffen te halen heeft plantaardige diëtist Lisa Steltenpool een plantaardige checklist gemaakt, geïnspireerd op de Daily Dozen app van Michael Greger.

De donkere vakjes laten een minimum zien en de stippel vakjes zijn optioneel. Afhankelijk van persoonlijke factoren kan het goed zijn dat je meer nodig hebt.

Deze checklist komt uit het boek **Vegan Vibes** van Lisa Steltenpool, waar meer informatie en uitleg hierover beschikbaar is.

Het is belangrijk om **elke dag van alle productgroepen te eten**, en de vakjes laten zien wat het minimum is om de benodigde voedingsstoffen te halen.

De exacte hoeveelheden verschillen van persoon tot persoon, want natuurlijk heeft een fanatieke wielrenner andere voedingsbehoeftes dan een vrouw met een kantoorbaan. En ook leeftijd, gewicht, gezondheid en allergieën zijn van invloed op de exacte samenstelling van jouw persoonlijke checklist. Laat je bij twijfel gerust adviseren door een plantaardig dieëtist.



Fruit

1 vakje = 1 stuk of 100 g



Groente

1 vakje = 100 g



Volkoren granen

1 vakje = 2 sneetjes brood of 50 g onbereide granen



Peulvruchten

1 vakje = 80 g peulvruchten of ½ vleesvervanger



Plantaardige zuivel

1 vakje = 1 glas of kom verrijkte plantaardige zuivel



Noten, zaden, pinda en avocado

1 vakje = 30 g noten of 2 porties pindakaas of ½ avocado



Lijnzaad en chiazaad

1 vakje = 1 el



Supplementen

1 vakje = zie persoonlijk advies



Vocht

1 vakje = 1 glas of mok à 250 ml water, thee of koffie