

# ZO WORD JE FLEXITARIËR

Dit eenvoudige 4-weekse plan eet je minder vlees en meer groenten - hierna wil je nooit meer anders!



Als het gaat om gezond eten, kun je beter kiezen voor groenten dan voor vlees. Maar oh, wat is het soms moeilijk om die sappige biefstuk of die malse gebraden kip te laten staan.

Steeds meer voedings- en gezondheidsexperts adviseren een flexitairisch eetpatroon. Dat betekent dat minimaal de helft van wat je eet bestaat uit groenten en plantaardige eiwitten. Doordat je meer groenten en volkorengranen eet, krijg je meer vezels binnen - en veel mensen hebben daaraan een tekort.

Er zijn veel goede redenen om te kiezen voor een flexitairisch eetpatroon. Je verkleint daarmee het risico van hoge bloeddruk, je cholesterolwaarden worden beter en je bouwt een betere bescherming op tegen kanker en diabetes type 2. En dan hebben we het nog niet eens gehad over je gewicht: onderzoek wijst uit dat mensen die plantaardig eten, minder wegen dan vleeseters.

## WEEK 1

### DE JUISTE MIX

Misschien haal jij je eiwitten nu vooral uit vlees, kip en vis, maar je hebt nog veel meer keuze als het gaat om voedingsmiddelen die helpen bij spieropbouw. In deze eerste week breid je je eetpatroon uit en probeer je nieuwe ingrediënten.

#### DOEL: Minder dierlijkse producten eten

Het mooie van een flexitairisch eetpatroon is dat het niet gaat om alles of niets. Dus vind je bijvoorbeeld een chili die alléén uit bonen bestaat niet lekker, probeer dan eens om de helft van het vlees te gebruiken dat je er normaal gesproken in zou doen. Ook wokgerechten en ovenschotels kun je het beste maken met groenten in de hoofdrol. Je kunt de volgende plantaardige eiwitten verwerken in je gerechten.

#### VEGETARISCHE EIWITTEN



**Zwarte bonen**  
100 gr  
8 gram eiwitten



**Melkproducten**  
(kaas, melk, yogurt)  
100 gr Griekse yogurt  
10 gram eiwitten



**Eieren**  
1 ei (groot)  
6 gram eiwitten



**Granen**  
(gerst, tarwe, quinoa)  
100 gr gekookte quinoa  
4,4 gram eiwitten



**Noten & Zaden**  
30 gr pindakaas  
6 gram eiwitten



**Tofu**  
100 gr  
11 gram eiwitten

## WEEK 2

### 5X ZONDER VLEES

Deze week dagen we je uit om het vlees weg te laten in een aantal maaltijden. Door geleidelijk het aantal keren dat je vlees eet terug te brengen, krijgen je smaakpapillen de tijd om te wennen aan je nieuwe eetpatroon.

#### DOEL: Eet vijf maaltijden zonder vlees

Word je niet echt blij van het idee? Probeer dan eens een van de Mindful recepten hieronder uit.

#### ONTBIJT

- Breakfast bowl havermout, bosbessen & chiazaad
- 
- Breakfast bowl mango kokos
- 
- Open sandwich avocado tomaat

#### LUNCH

- Wrap groene asperges
- 
- Pompoensoep met zoete aardappel
- 
- Salade gorgonzola & peer
- 
- Tosti gegrilde groente & hummus

#### DINER

- Bietenburger met geitenkaas
- 
- Bietenpizza
- 
- Penne met falafel & tomatensaus
- 
- Taco zoete aardappel & zwarte bonen

## WEEK 3

### ONTDEK WAT BIJ JE PAST

Er bestaat geen regel voor wat flexitairisch zijn precies inhoudt - en dat is alleen maar fijn. Nu je weet welke plantaardige bronnen van eiwitten er zijn die je in je maaltijden kunt verwerken, gaan we ervoor zorgen dat je nieuwe eetpatroon vertrouwd aanvoelt.

#### DOEL: Zorg dat flexitairisch eten een gewoonte wordt

Met deze tips wordt flexitairisch eten heel makkelijk.

**1 Probeer uit.** Misschien wil je wel om de dag geen vlees eten. Of eet je alleen 's avonds geen vlees. Probeer uit wat bij jouw levensstijl past.

**2 Goedgevulde voorraadkast.** Als beginnende flexitairisch kan het handig zijn om voorgesneden groenten in huis te hebben en granen die je alleen nog even hoeft te koken. Op deze manier val je minder snel terug in oude gewoontes.

**3 Ga voor smaak.** Je hebt vast weleens gehoord van umami, de vijfde smaak. Deze komt van nature voor in vlees en vis. Maar gelukkig ook in rijpe kazen, zoals Parmezaanse kaas en in paddenstoelen, tomaten, walnoten en soja.

## WEEK 4

### HOUD VOL

In week 4 eet je véél minder vlees dan voorheen. Dat doet je lichaam goed!

#### DOEL: Hou het leuk

Misschien moet je zo nu en dan even tegen jezelf zeggen dat je echt nog wel af en toe vlees eet. Richt je vooral op wat je toevoegt, niet op wat je weglaat. Je voegt veel extra smaken toe, alleen in een andere vorm. Denk als een foodie, zo houd je je nieuwe eetgewoonten vol.

- ▣ **Probeer elke week een nieuwe vegetarisch gerecht uit.** Bijvoorbeeld tosti champignon-truffel of de roll-up halloumi-hummus.
- ▣ **Doe een kook workshop** of kijk kookvideo's online om nieuwe ideeën op te doen.
- ▣ **Leef je uit met nieuwe kruiden en oliën**, en probeer de klassiekers op een nieuwe manier.