

Welke voedingsmiddelen kunnen vlees vervangen?



Om goede keuzes te maken :
We beperken vlees tot maximaal één keer per dag
We vermijden ultrabewerkte vleeswaren



01/ Peulvruchten

Kikkererwten, linzen, rode, witte, bruine, zwarte bonen, sojabonen, spliterwten... Er is voor elk wat wils.

Een voeding vol goede voedingsstoffen om minimaal één keer per week vlees te vervangen.

Ideaal zou zijn het vaker te consumeren!

02/ Vis

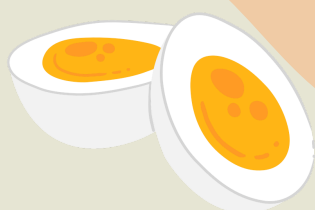
Eens per week kan vlees gemakkelijk vervangen worden door vis of zeevruchten. Het verdient de voorkeur om vette vis te kiezen vanwege de rijkdom aan omega-3-vetzuren.

Vette vis: zalm, sardines, haring, makreel...



03/ Eieren en gevogelte

"Wit" vlees en eieren zijn zeer goede vervangers voor rood vlees. Rijk aan eiwitten en vitamines. Laag in calorieën afhankelijk van de gebruikte bereidingswijze.



04/ Minimaal bewerkte plantaardige alternatieven

Veel plantaardige voedingsmiddelen kunnen je bord versieren in plaats van vlees: Seitan, Tofu, Tempeh, Quorn, ...

Vermijd ze echter onder ultraverwerkte vorm zoals bijvoorbeeld sommige VG-steaks.

