

*eat your
greens*



1 OKTOBER
DAG VAN HET VEGETARISME

LSTYLE LIER

Inhoudsopgave

Kun je vlees volwaardig vervangen?.....	3
De voordelen van plantaardig(er) eten	4
Vijf van onze favoriete veggie recepten	6
GROENTENMIX MET AARDAPPELVULLING	6
HEERLIJKE GROENTE LASAGNE	7
TOMAAAT MOZZARELLA MET PESTO EN APPELSIEN	8
BALLETJES IN TOMATENSAUS.....	10
MAROKKAANSE KIKKERERWTENSALADE	11
Wat kunnen wij voor jou betekenen?.....	12

Kun je vlees volwaardig vervangen?

Vlees trakteert je op essentiële voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamines (zoals B1 en B12) en mineralen (zoals ijzer). Die heb je nodig voor de groei en het herstel van weefsels. Vlees zomaar schrappen van het menu doe je beter niet. Vooral voor zwangere vrouwen en kinderen is het volwaardig vervangen van vlees belangrijk.

Wie vegetarisch eet, doet er goed aan verschillende eiwitbronnen met elkaar te combineren. Dit zijn voedzame matches:

- peulvruchten + granen
- peulvruchten + granen + zaden
- peulvruchten + ei of granen + zuivel
- granen + groenten
- tarwe + ei
- tarwe + kaas
- haver + noten
- zuivel+ maïs

Vlees is onze belangrijkste bron aan **ijzer**. Eet je vegetarisch? Dan kan je je toevlucht zoeken in plantaardige ijzerbronnen als peulvruchten, zaden, volkoren graanproducten en donkergroene bladgroentes. Zo krijg jij je portie non-heemijzer binnen – al neemt je bloed dat minder makkelijk op dan heemijzer van vlees.

Vitamine C verhoogt gelukkig de ijzeropname – grijp dus voldoende naar citrusvruchten en kiwi's. En overdrijf niet met koffie, thee en rode wijn, want die bemoeilijken de opname van nonheemijzer.

Vitamine B12 komt van nature alleen voor in dierlijke producten. Eet je geen vlees? Eet dan zeker voldoende zuivelproducten zoals melk, kaas, yoghurt en eieren.

Laat je als vegetariër ook vis links liggen? Dan loop je op die manier **omega 3- vetzuren** mis. Ook daar is het dus de kunst om die in andere voedingsmiddelen te vinden. Zoals walnoten, sojaproducten, zeegroente, groene bladgroenten (spinazie) en bepaalde oliesoorten (notenolie). Ook eieren die verrijkt zijn met omega 3-vetzuren vormen een goed alternatief.

De voordelen van plantaardig(er) eten

Uit de nationale voedselconsumptiepeiling blijkt dat wij Belgen nog steeds te veel vlees en te weinig groenten en fruit op het menu zetten. Jammer als je weet dat meer plantaardig eten heel wat voordelen heeft. (Al hoef je daarom niet persé vlees geheel te verbannen uit jouw menu)

1. Meer groenten en fruit op je bord zorgt voor een **betere verzadiging** en dat komt jouw lichaamsgewicht ten goede.
2. Je totale vetinname vermindert en de kwaliteit van de ingenomen vetten verbetert. Dat biedt **bescherming** tegen zwaarlijvigheid en hart- en vaatziekten. Doordat plantaardige vetten vaker onverzadigde vetten zijn, helpen ze je cholesterolgehalte laag te houden.
3. Meer vezels. Vezels spelen een belangrijke rol in de **gezondheid** van het darmstelsel. Ze verwijderen schadelijke stoffen vlugger uit het lichaam. Het hogere vezelgehalte helpt ook het cholesterol- en oestrogeengehalte in het bloed te verlagen, en beschermt ons zo tegen bepaalde vormen van kanker en hartkwalen.
4. Meer mineralen. De meeste groenten en fruit zijn rijk aan mineralen, waaronder kalium en magnesium, goed voor de **preventie** van osteoporose, hart- en vaatziekten en diabetes type 2.

Vegetarische voeding kan absoluut ook lekker zijn. Veel lekkere recepten kan je online vinden. Wij bundelden met plezier voor jou onze 5 heerlijkste veggie recepten!



Vijf van onze favoriete veggie recepten

GROENTENMIX MET AARDAPPELVULLING



Benodigdheden 4 p

- 600 g aardappelen
- 2 tomaten
- 2 Paprika's
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- Peper & zout
- 1 ei
- 100g grana padano (of andere pittige kaas)
- 2 uien
- Olijfolie
- Handje tuinkruiden (tijm, marjolein, basilicum)

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 200°C. Kook de uien, aubergines en courgettes in hun geheel gaar in gezouten water. Reken voor de uien 35 minuten, voor de aubergines 20 minuten, voor de courgettes 5 minuten. Laat uitlekken.
2. Schil de aardappelen en snij ze in stukken. Kook ze gaar in licht gezouten water. Verwerk ze tot puree.
3. Halveer de gekookte groenten en hol ze lichtjes uit. Laat ze omgekeerd uitlekken. Hak het vruchtvleesfijn en roer het door de aardappelpuree.
4. Halveer de tomaten en hol ze uit. Hak het tomatenpulp fijn en doe ook die bij de groentepuree. Spoel de paprika's, snij het kapje er af en verwijder de zaadlijsten.
5. Roer het ei, de kaas en de kruiden door de groentepuree. Breng op smaak met peper en zout. Vul de groenten met puree en Besprenkel met olijfolie.
6. Bekleed een bakblik met bakpapier. Zet er de paprika's op en schijf ze in de oven. Zet 15 minuten later de uien en aubergines erbij, en weer 10 minuten later de courgettes en tomaten. Laat nog 10 minuten in de oven staan.

HEERLIJKE GROENTE LASAGNE

Benodigdheden 2 p

- 1 grote courgette
- 250 ml tomatensaus
- Teentje look
- 1 ajuin
- 75 g spinazie
- 250 g ricotta
- 50 g geraspte mozzarella
- Provençaalse kruiden

Bereiding

1. Verwarm de oven voor op 220°C. Versnipper de ajuin in stukjes en pers de look. Stoof deze aan in een pan.
2. Voeg de spinazie toe in de pan . Bak enkele minuten mee tot het meeste vocht weg is. Zet de pan opzij en laat afkoelen.
3. Snij de courgette in dunne plakjes. Gebruik hiervoor een dunschiller of een scherp mes.
4. Voeg de ricotta bij de spinazie. Roer goed om en kruid bij met peper en zout.
5. Neem een ovenschotel en bedek deze met een laagje tomatensaus. Leg hier een laagje courgette boven op. Bedek de plakjes nadien met een laagje spinazie. Herhaal tot alle ingrediënten op zijn.
6. Werk af met een laagje mozzarella en besprenkel met Provençaalse kruiden. Plaats de schotel gedurende 15-25 min in de oven.



TOMAAAT MOZZARELLA MET PESTO EN APPELSIEN

Benodigdheden 2 p

- 30 g (Hazel) noten
- 1 Sinaasappel
- 2 el pesto
- 4 trostomaten
- 200 g sla naar keuze
- 75 g rucola
- 1 Burrata of Mozzarella
- 1 stokbrood (optioneel)

Bereiding

1. Verhit een pan en rooster de hazelnoten 3 min tot ze goudbruin kleuren.
snij de appelsien in partjes. Vang het sap van de appelsien op tijdens het snijden.
2. Snij de tomaten in parten en meng met de pesto en 3 el appelsiensap.
Meng de sla en de rucola en verdeel over een bord. Beleg het bord met de appelsienen, tomaten, Burrata en noten.
3. Kruid af met peper en zout.
-Serveer met stokbrood





BALLETJES IN TOMATENSAUS

Benodigdheden 4 p

- 1 bloemkool
- 3 kopje gekookte quinoa
- $\frac{3}{4}$ kopje droge ingrediënten (paneermeel, broodkruimels, amandelmeel,...)
- 4 eieren
- 1 el paprika poeder
- Peper en zout
- 1 ajuin
- 2 teentjes look
- 3 tl geraspte gember
- 1 blik tomaten concentraat
- 150 ml tomatenconcentraat
- 1 limoen
- 4 tomaten
- peterselie

Bereiding

1. Snij de bloemkool in roosjes en stoom de roosjes gaar. Kook de quinoa. Kijk hiervoor naar de verpakking voor de instructies. Snij ondertussen de ajuin en pers de teentjes look. Snij de tomaat in blokjes.
2. Haal de bloemkool en de quinoa van het vuur. Laat deze afkoelen. Zorg dat het vocht goed weg kan. Stoof ondertussen de ajuin, gember en look in een diepe pan. Laat 3 min goed stoven en blus nadien met het sap van 1 limoen. Voeg nadien het tomaten concentraat toe. Laat 2 min stoven. Voeg de kokosmelk, de peterselie en de tomatenblokjes toe. Laat even sudderen en zet opzij. (tip! Hou je van pikant? Voeg een pepertje toe, cayenne peper, harissa,...)
3. Mix de bloemkool en de quinoa of pureer tot een fijne massa. Voeg het paneermeel toe, de eieren, de paprika kruiden, de peper en het zout. Rol balletjes van de massa.
4. Bak de balletjes in een verhitte pan met olijfolie. Serveer de balletjes met de tomatensaus, rijst en een handje rucola.

MAROKKAANSE KIKKERERWTENSALADE

Benodigdheden 2 p

- 500 g gekookte quinoa (optioneel)
- 2 blikken kikkererwten
- 1 eetlepel ras el hanout
- Cayenne peper, zout

De salade

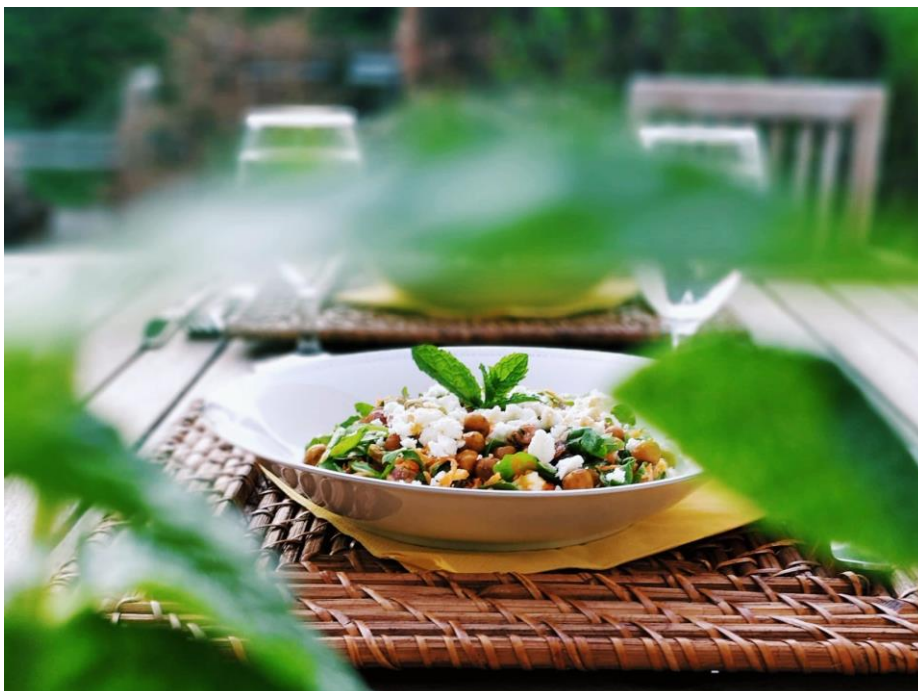
- 280 g geraspte wortelen
- 125 g rucola
- 150 g verkruimelde feta
- 2 handjes pistache noten
- 1,5 handje rozijnen
- 3 el fijngesneden munt

Voor de dressing

- 3 el olijfolie
- 3 el limoensap
- 1 tl mosterd
- 1 tl agavesiroop
- ½ tl zout
- ¼ tl kaneel
- ¾ tl chilipoeder

Bereiding

1. Verwarm de oven op 200° C. Meng de kikkererwten met de kruiden (ras el hanout, peper en zout). Verspreid ze op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster de kikkererwten gedurende 20 min roer om de 5 min even om.
2. Meng al de ingrediënten voor de dressing door elkaar. Pas op met de chilipeper. Start met een kleinere hoeveelheid en voeg nadien bij naar smaak.
3. Meng al de ingrediënten voor de salade. Voeg de quinoa onder de salade. Werk af met kikkererwten en de dressing.



Wat kunnen wij voor jou betekenen?

Is minder vlees en meer groenten en fruit voor jou te beperkt? Wens je naar een gehele vegetarische voeding over te stappen maar wens je dit te doen op een verantwoorde manier? Dan kan Els jou op weg helpen. We geven je de nodige tips en tricks voor een verantwoorde vegetarische voeding!

Behalve voedingsbegeleiding kan je bij Lstyle ook terecht voor tijdsefficiënt bewegen onder begeleiding.

Wij hebben een oplossing voor wie op zoek is naar:

- figuurcorrectie, afslanking en anti-cellulitis,
- rug versteviging
- after baby
- sport voor 60 plussers.

Bij Lstyle gaan we voor een **totaal aanpak**! Benieuwd naar wat we voor u kunnen betekenen?

[Contacteer ons vandaag nog!](#)

Lstyle

Antwerpsesteenweg 267

2500 Lier

info@lstyle.be

0478 29 94 53