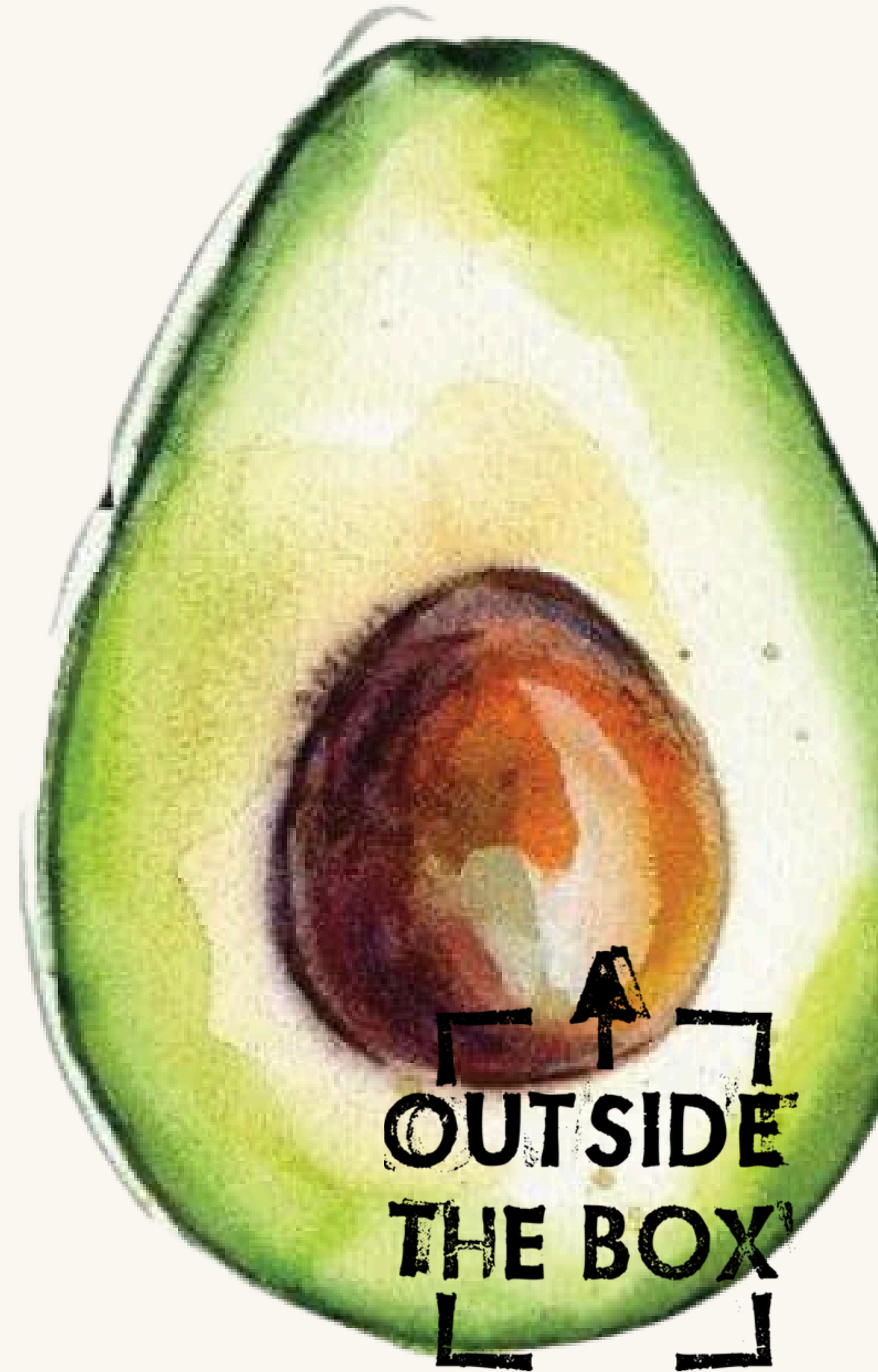


FOOD BY THE BOX

Eiwitten eten Als vegetarier of veganist

MINI GUIDE



Punt 1

Het Misverstand

Veel mensen denken dat je zonder vlees niet genoeg eiwitten binnenkrijgt. Dat is onzin. Met de juiste keuzes kun je net zo goed – of zelfs beter – je eiwitten halen.

Punt 2

De Sleutel

Het verschil zit niet in WAT je eet... maar in HOE bewust je kiest. Plantaardig eten vraagt om slimme combinaties en een beetje planning. Maar het resultaat? Net zo sterk, of sterker.

Waarom is eiwit belangrijk?

De voordelen

Eiwit is essentieel voor je lichaam. Het helpt bij herstel, houdt je verzadigd en ondersteunt je fitnessdoelen.

Wat eiwit voor je doet

Spieropbouw – bouwstenen voor sterke spieren

Herstel – sneller herstellen na inspanning

Verzadiging – minder trek en snacken

Vetverlies – ondersteunt een gezond gewicht

Richtlijn: 1.6 – 2.2 gram eiwit per kg lichaamsgewicht



FOOD BY THE BOX

MINI GUIDE

Beste vegetarische eiwitbronnen

Eiwitrijke keuzes

Met deze vegetarische bronnen haal je makkelijk je dagelijkse eiwitten binnen. Simpel, lekker en voedzaam.

Top eiwitbronnen

Eieren – 6g eiwit per stuk

Skyr / magere kwark – 10g per 100g

Hüttenkäse – 11g per 100g

Kaas (30+) – 20-25g per 100g

Tip: Combineer met groente voor volume



FOOD BY THE BOX

MINI GUIDE

Beste vegan eiwitbronnen

Plantaardig & krachtig

Met deze vegan eiwitbronnen krijg je makkelijk genoeg eiwit binnen. Geen vlees of zuivel nodig!

Top 5 bronnen

Tofu – 12g eiwit per 100g

Tempeh – 19g eiwit per 100g

Linzen (gekookt) – 9g eiwit per 100g

Kikkererwten – 8g eiwit per 100g

Bonen – 7-9g eiwit per 100g

Snelle Eiwitboosters

1

Plantaardige eiwitshake – 20-25g eiwit per portie. Makkelijk en snel!

2

Noten & zaden – gezonde vetten + extra eiwit. Perfect als snack tussendoor.

3

Spirulina, niet de lekkerste keuze maar wel enorm rijk aan eiwitten

Pro Tip

Voeg een booster toe aan elke maaltijd voor een makkelijke eiwitboost zonder gedoe.

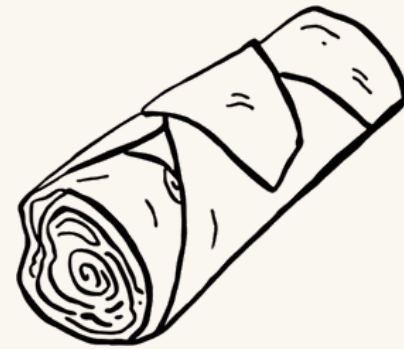
MINI GUIDE

Zo haal je het makkelijk



Ontbijt

Start je dag met Skyr of een tofu scramble. Zo begin je direct met een flinke dosis eiwit en blijf je langer verzadigd.



Lunch

Ga voor een wrap met hummus en kikkererwten. Lekker, vullend en bomvol plantaardige eiwitten. Voeg wat groenten toe voor extra voedingsstoffen.



Diner & Snack

Diner: Tempeh of tofu met rijst en groente. Snack tussendoor: eiwitshake, yoghurt of een handje noten. Zo haal je moeiteloos je dagelijkse eiwit.

SLIMME COMBINATIES

Slimme Combinaties

1

Rijst + bonen – een klassieke combo die samen alle essentiële aminozuren levert.

2

Brood + hummus – perfect voor lunch, vol vezels én complete eiwitten.

3

Linzen + quinoa – superfood duo met extra ijzer en alle aminozuren.

Het Geheim

Zo krijg je complete eiwitten — zonder vlees, zonder gedoe.

Veelgemaakte Fouten

Waar het misgaat

Deze fouten zie je vaak bij vegetariërs en veganisten die moeite hebben met hun eiwitname.

Vermijd deze valkuilen

- x Te weinig eiwit per maaltijd – verdeel je eiwit goed over de dag
- x Alleen koolhydraten eten – pasta, brood en rijst zonder eiwitbron
- x Te afhankelijk van vleesvervangers – vaak bewerkt en minder voedzaam
- x Geen planning – zonder voorbereiding grijp je naar ongezonde opties
- x Denken dat plantaardig automatisch gezond is – let op de samenstelling

JE HOEFT NIET PERFECT
TE ETEN. MAAR JE MOET
WEL BEWUST ETEN.

Realiteit Check

FOOD BY THE BOX

Eet slim

Blijf consistent

En je resultaat volgt vanzelf