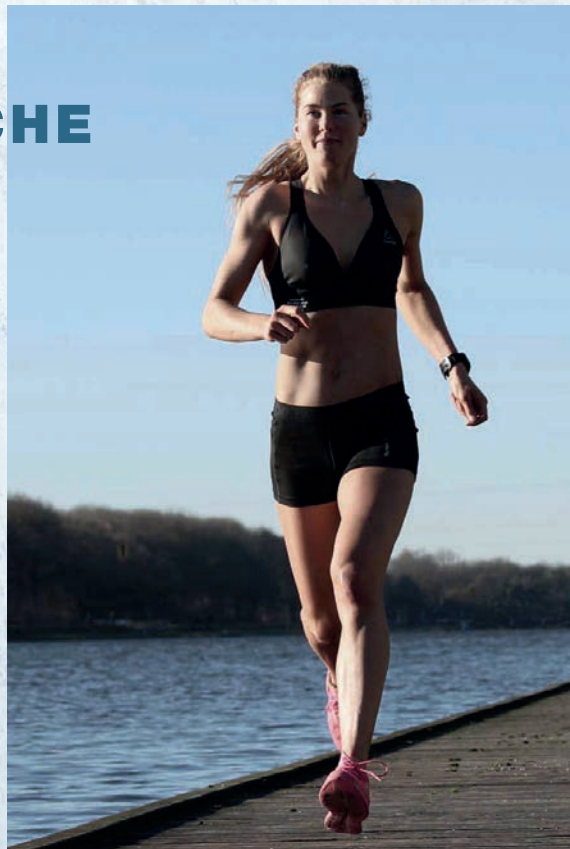


# VEGA(N) FOOD

voor sporters

**VEGETARISCHE  
EN VEGAN  
RECEPTEN,  
WEEKMENU'S  
EN TIPS**



**Nanneke Schreurs & José van Riele**

# **VEGA(N) FOOD** voor sporters

**RECEPTEN, WEEKMENU'S EN TIPS**

**Nanneke Schreurs & José van Riele**

**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen





# INHOUD

**WAAROM DIT BOEK? 6**

**WAAROM PLANTAARDIG? 8**

**FIT VEGAN 11**

**VERSCHILLENDE VOEDINGSPATRONEN 12**

**DE VOORDELEN VAN PLANTAARDIGE VOEDING 14**

**PROTEÏNE UIT PLANTEN 20**

**PLANTAARDIG PROTEÏNEPOEDER 30**

**KOOLHYDRATEN 33**

**VETTEN 34**

**VITAMINE B12 37**

**CALCIUM, VITAMINE D EN GEZONDE BOTTEN 39**

**ZINK, IJZER, JODIUM EN VITAMINE C EN A 45**

**VEGA(N) VOEDING BIJ (TOP)SPORT 51**

**SOJA 58**

**HOE GEBRUIK JE VOEDINGSSCHEMA'S? 63**

**RECEPTEN 75**

**BRONNEN 188**

**REGISTER 190**



# Waarom dit boek?

## VOORWOORD

**a**ls kind had ik een konijn als huisdier. En elke kerst bereidde mijn moeder speciaal voor mij kip in plaats van het konijn dat de rest van het gezin geserveerd kreeg. Ik kon het niet over mijn hart verkrijgen om familieleden van Snuffie te eten.

En kip? Tja, die vond ik minder schattig. Hypocriet? Best wel! Jaren later, toen ik meer en meer las over hoe wreed dieren in de voedingsindustrie behandeld werden en daar ook meer van te zien kreeg, kreeg ik steeds meer moeite met het gebruiken van dierlijke producten. Maar ook ik dacht, zoals velen, dat dierlijke eiwitbronnen essentieel waren voor een goede gezondheid en voor optimale sportprestaties. Tot ik het boek *Eet en ren* van de ultraloper Scott Jurek las. Iemand die zulke waanzinnige prestaties neerzet op een volledig plantaardig voedingspatroon; dat zette me wel aan het denken. Zou het dan toch mogelijk zijn?

Als orthomoleculair therapeut en personal trainer zag ik maar al te vaak dat mensen die overstapten op een vegetarisch of veganistisch voedingspatroon vooral voedingsmiddelen gingen weglaten zonder na te denken over hoe deze dan te vervangen.

Ik vond prachtige plantaardige kookboeken, maar kwam in geen van die boeken voldoende uitleg tegen over hoe je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt bij een volledig of gedeeltelijk plantaardig voedingspatroon. Hoe kom je aan je proteïne? Waar haal je je ijzer, calcium en andere belangrijke voedingsstoffen vandaan? Welke combinaties kun je maken om te zorgen dat je lichaam, ook wanneer het grote prestaties moet leveren, optimaal presteert? Dus ook wanneer je aan krachttraining doet, van hardlopen, fietsen of zwemmen houdt, op voetbal of tennis zit, yogalessen volgt of gewoon een actief leven hebt.



Welke supplementen zijn eventueel nodig en waarom?  
Om een antwoord te geven op die vragen schreef ik dit boek. Geïnspireerd door vele atleten die het bewijs zijn dat je op een plantaardig dieet grote prestaties, of zelfs betere, kunt leveren. Uit respect voor de aarde en voor onze medebewoners van deze planeet, de dieren.

Omdat plantaardig eten inspirerend, motiverend, leuk en creatief kan zijn en omdat je door meer plantaardige voeding te eten een grotere diversiteit aan voedingsstoffen binnen zult krijgen. Voor iedereen die vegetariër of veganist is, het overweegt te worden of gewoon wat vaker plantaardig wil eten. En voor iedereen die op zoek is naar inspiratie voor plantaardige recepten. Want ook als je maar één dag per week volledig plantaardig eet, heeft dit al een gunstig effect op jezelf en je leefomgeving.

**NANNEKE SCHREURS**

Orthomoleculair KPNI therapeut  
Voedingsdeskundige  
Personal Trainer  
Yogadocente

EEN  
GEVARIEERD,  
VOLWAARDIG  
VOEDINGS-  
PATROON,  
MET RESPECT  
VOOR DE  
DIEREN OP  
AARDE



# Waarom plantaardig?

## REDENEN OM (VAKER) VOOR PLANTAARDIGE VOEDING TE KIEZEN

**d**it boek gaat voornamelijk over hoe je volwaardig plantaardig kunt eten. De nadruk ligt dus op wat het voor jouw gezondheid en sportieve prestaties kan betekenen. Maar de redenen waarom je minder dierlijke producten wilt eten kunnen natuurlijk verschillen. Een aantal komt hier kort aan bod. Aan het einde van dit hoofdstuk vind je nog een aantal tips voor documentaires en boeken over dit onderwerp.

### **Mijn Persoonlijke verhaal**

Met mijn oudste zoon Kai trok ik jaren geleden, onder begeleiding van een berggids, de Spaanse bergen in voor een *back to basics*-trip. In deze survivaltocht leerden we de eerste beginselen van hoe te overleven in de natuur met minimale middelen. We wilden ervaren hoe het zou zijn om te leven zoals onze voorouders: van de ene plek naar de andere trekken en leven van wat de natuur te bieden heeft. We hadden enkel wat bessen en noten, sliepen onder de sterrenhemel en dronken zelf gezuiverd water uit bergbekken.

Het was in meerdere opzichten een onvergetelijke tocht waarin we veel leerden over de natuur, onszelf en overleven in de natuur. Voorafgaand aan deze reis plaagde Kai zijn jongere zusje met het voor haar weerzinwekkende verhaal dat hij konijnen zou gaan vangen om op te eten. Dit bracht ons wel op de vraag of we in staat zouden zijn om een dier te doden als we daarvan afhankelijk zouden zijn om te kunnen overleven. En als ik eerlijk was, zag ik mezelf dat alleen in uiterste nood doen. Maar waarom kocht ik dan wel heel makkelijk een kip in de supermarkt?

Dat gaf stof tot nadenken.

Ik besloot twintig dagen volledig plantaardig te gaan eten. Geen vlees, gevogelte, vis, zuivel, eieren, et cetera. Na die twintig dagen wilde ik niet meer terug. Het voelde in zoveel



opzichten beter. Een aantal jaren heb ik volledig veganistisch geleefd. Niet alleen mijn voedingspatroon was volledig plantaardig, mijn hele levensstijl werd veganistisch. Ik kocht dus bijvoorbeeld ook geen leren schoenen meer.

Na jarenlang voor 100 procent overtuigd veganist te zijn geweest eet ik zo nu en dan wel weer eens eieren (die ik bij de boer op de hoek haal) of vis. Maar nog steeds is het overgrote deel van mijn voeding plantaardig en ik sluit zeker niet uit dat het dat ook ooit weer volledig zal worden. Hoe minder dierlijke producten we immers consumeren, hoe beter dit is voor de aarde en onze leefomgeving.

### **Dierenwelzijn**

Wanneer iedereen de dieren die hij wil eten zelf zou moeten vangen en slachten zouden er veel meer mensen plantaardig eten. Toen ik me dat realiseerde, besepte ik ook hoe vreemd het is dat we wel dieren op laten sluiten in kleine hokjes, onder de meest erbarmelijke omstandigheden. Dieren worden mishandeld, verminkt, vergiftigd, gedood en vervolgens opgegeten. En omdat we in de supermarkt of bij de slager niet zien wat er met de dieren gebeurd is, kunnen we onze ogen sluiten voor het dierenleed.

Ook ik heb mezelf tijden lang voorgehouden dat biologisch vlees en producten een goede keuze zouden zijn. Dat deze dieren een goed leven hebben gehad en dat het daarom oké is om ze te laten slachten en op te eten. Maar bijna alle dieren, afkomstig van de vee-industrie (ook de biologische) hebben een naar leven achter de rug vol mishandelingen en verminkingen.

We houden wel huisdieren en geven deze liefde en warmte en wanneer er in een ander land honden worden gegeten vinden we dat raar. Het eten van kippen, varkens, koeien, etc. wordt in onze maatschappij wel als 'normaal' beschouwd. Iemand die dat principieel niet wil of doet, wordt nog vaak als 'raar' of afwijkend gezien. Maar iets wat als 'normaal' beschouwd wordt, is dat nog niet per definitie.

Onze voorouders hebben gejaagd en aten ook gevogelte, kleine dieren en vissen. De vraag is maar of ze ook grote zoogdieren aten. Misschien bij wijze van uitzondering. Tegenwoordig

*Nanneke:*  
TEGENWOORDIG  
HEEFT  
HET ETEN VAN  
VLEES NIETS  
MEER MET  
JAGEN TE  
MAKEN

heeft het eten van vlees of vis niks meer met jagen te maken en is het een grote industrie waarin waanzinnig veel geld omgaat.

In Nederland worden er jaarlijks circa 500 miljoen dieren gedood. In de afgelopen 50 jaar hebben de dieren steeds minder ruimte gekregen, zien ze het daglicht niet meer en groeien ze onnatuurlijk snel, als gevolg van fokprogramma's, voer, hormonen en medicijnen. Slachtkuikens kunnen na enkele weken hun eigen lichaamsgewicht niet meer dragen, koeien moeten meer en meer melk produceren (op dit moment vier keer meer dan honderd jaar geleden) en kippen leggen acht keer zoveel eieren als vroeger. De stallen zijn overvol, dieren hebben bijna geen bewegingsruimte, lijden aan stress en vertonen ernstig gestoord gedrag.

Door de intensiteit en massaliteit van deze industrie worden de risico's voor gezondheid van mens en dier steeds groter. Dit zien we ook terug in de epidemieën en dierziektecrises, zoals de Q-koorts, die regelmatig uitbreken.







plantaardig  
eten voelt  
niet als een  
restrictie,  
maar als  
een  
verrijking



# week schema 01

## MAANDAG

### ontbijt

Groene proteïne-smoothie (zie blz. 183)

kcal 518           vet 25,6 g  
kh 36,6 g           eiwit 32,6 g

### lunch

Tempeh-clubsandwich (zie blz. 185)

kcal 604           vet 23,3 g  
kh 63,8 g           eiwit 27,1 g

### diner

Marokkaanse bloemkoolcouscous (zie blz. 159)

kcal 452           vet 13,1 g  
kh 57,8 g           eiwit 17,5 g

### DAGTOTAAL

kcal 1574           vet 62 g  
kh 158 g           eiwit 77 g

## DINSDAG

### ontbijt

Groene proteïne-smoothie (zie blz. 183)

kcal 518           vet 25,6 g  
kh 36,6 g           eiwit 32,6 g

### lunch

Twee volkoren tortillawraps (zie blz. 184)

kcal 746           vet 33,8 g  
kh 75,4 g           eiwit 25,2 g

### diner

Italiaanse rode boekweit (zie blz. 148)

kcal 561           vet 18 g  
kh 75,3 g           eiwit 16,6 g

### DAGTOTAAL

kcal 1825           vet 77,4 g  
kh 187,3 g           eiwit 74,4 g

## WOENSDAG

### ontbijt

Quinoa ontbijt met appel en walnoten (zie blz. 108)

kcal 499           vet 20,2 g  
kh 60,5 g           eiwit 13,5 g

### lunch

Avocado- en witte bonensalade (zie blz. 185)

kcal 680           vet 47,6 g  
kh 33,5 g           eiwit 18,6 g

### tussendoor

Proteïnesmoothie (zie blz. 181)

kcal 182           vet 1,8 g  
kh 16,5 g           eiwit 25,8 g

### diner

Pizza van pompoendeeg (zie blz. 152) + groene salade (sla, tomaat, rauwkost naar keuze)

kcal 404           vet 20,8 g  
kh 40,4 g           eiwit 11 g

### DAGTOTAAL

kcal 1765           vet 90,4 g  
kh 150,9 g           eiwit 68,9 g

# *Recepten*

ONTBIJT  
SMOOTHIE WAFEL  
PUDDING  
FLENSJES



# KOKOS-PROTEÏNE REEP MET PECANNOTEN EN PURE CHOCOLADE

*Bereiding 10 minuten / oventijd 40 minuten  
1 ovenschaal (± 8 repen)*

## **INGREDIËNTEN**   **BEREIDEN**

2 el chiazaad	Verwarm de oven voor op 180 °C.
4 el water	
75 g pure chocolade	Meng het chiazaad met het water en laat 5 minuten weken.
60 g plantaardige proteïnepoe- der (vanillesmaak)	Hak de chocolade in kleine stukjes.
300 g kokosyoghurt	Roer de overige ingrediënten in een grote kom door de stukjes choco- lade. Voeg als laatste de chia-mix toe en roer nogmaals goed door.
100 g havermout	
125 g geraspte kokos	Schep het beslag in een met bakpapier beklede ovenschaal en druk goed aan.
2 el agavesiroop of honing	Bak de koek in 40 minuten gaar.
75 g pecannoten	Laat afkoelen en snijd in repen.
50 g pompoenpitten	
50 g rozijnen	
1 tl kardemom	
1 tl vanille-extract	
1 tl zout	

## PROTEÏNE

Voedingswaarde per reep kcal 361 vet 25 g koolhydraten 21,5 g eiwit 11 g

granen  
noten

# tip

Een heerlijke proteïnerijke reep die lekker is als ontbijt, om mee te nemen naar je werk of voor na je work-out.





*Recepten*  
WARM/  
AVONDETEN/  
DRANKEN

# tip

Coconut aminos is een (glutenvrije) smaakmaker op basis van sap uit de kokosbloesem. Het sap rijpt op natuurlijke wijze en wordt gemengd met zongedroogd zeezout wat zorgt voor een volle en hartige smaak. Coconut aminos kun je ook gebruiken om dressings, marinades of sauzen mee te maken.





# MAROKKAANSE BLOEMKOO COUSCOUS

*Bereiding 20 minuten / 2 personen*

## INGREDIËNTEN BEREIDEN

1 zoete aardappel (bataat)	Schil de bataat en snijd in kleine blokjes.
kokosolie	Verhit de kokosolie in een pan.
1 rode ui	Pel en snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Bak deze glazig. Bak de paprikapoeder en mee en voeg de bataat toe.
2 tenen knoflook	
2 tl zoet paprikapoeder	
1/2 bloemkool	Maal de bloemkool fijn tot couscouskorrels en bak ze kort mee.
200 g paddenstoelen	Snijd de paddenstoelen in plakken. Bak in een andere pan de paddenstoelen en voeg de harissa toe.
1 el harissa	
240 g kidneybonen	
1 el coconut aminos	Voeg de bloemkoolcouscous toe aan de gebakken paddenstoelen en schep hier de bonen door.
ketjap	
handvol cashewnoten	Breng op smaak met coconut aminos en ketjap.
2 el pompoenpitten	Garneer met cashewnoten en pompoenpitten.
4 gedroogde abrikozen	Snijd de abrikozen in stukken en schep die door de couscous.

## TIP

### VOOR NIET-VEGA(N)S

Dit gerecht laat zich ook goed combineren met gegrilde kip.

**PROTEÏNE**  
bonen  
noten

Voedingswaarde per persoon kcal 452 vet 13,1 g koolhydraten 57,8 g eiwit 17,5 g



# Een fite en vega(n) lifestyle

## BIJ EEN ACTIEVE LEVENSTIJL

Vega(n) is een trend: steeds meer mensen eten regelmatig plantaardig. Dit unieke, informatieve boek legt uit hoe je met een actieve levensstijl bij een plantaardig voedingspatroon voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt – of je nu een topsporter bent, in het weekend af en toe een rondje hardloopt of gewoon een actieve levensstijl hebt.

Het boek bevat circa 75 smakelijke recepten, waarbij je in één oogopslag ziet welke ingrediënten de benodigde eiwitten en proteïnes bevatten. Daarnaast leggen de auteurs haarfijn uit waar je verder op moet letten bij een plantaardige leefstijl. Een *must have* dus voor iedereen die minder dierlijke producten wil eten.

**Nanneke Schreurs** is voedingsdeskundige, orthomoleculair therapeut, personal trainer en yogadocent. **José van Riele** is fotograaf, foodie en sportfanaat.



**KOS  
MOS**

NUR 443  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht/Antwerpen