alpro

HELP DE PLANEET TERWIJL JE EET!

LEKKER BEZIG ZO!

HELP DE PLANEET TERWIJL JE EET! WAT BEDOELEN WE DAARMEE?

Steeds meer mensen stappen over op plantaardige producten en eten vaker plantaardig en zelfs vegetarisch of veganistisch. Ze doen het voor hun gezondheid, voor de planeet en omdat het lekker smaakt.

MAAR WAT BETEKENT MEER PLANTAARDIG ETEN EIGENLIJK EN WIL DAT NIET ZEGGEN DAT JE VEEL MOET MISSEN?

Meer plantaardig betekent dat plantaardige voeding een grotere rol gaat spelen dan dierlijke voeding, maar niets is verboden. Het gaat om een flexibel voedingspatroon en vooral om lekker eten en drinken. De switch is heel eenvoudig. We willen je laten zien dat je een groot verschil kunt maken door wat vaker te kiezen voor plantaardig. Het is zelfs wetenschappelijk bevestigd:

In 2019 berekenden 37 wetenschappers van de EAT-Lancet-commissie hoe we ervoor kunnen zorgen dat we tegen 2050 alle mensen op aarde – dan zijn we met zo'n 10 miljard – kunnen voeden én tegelijk de planeet gezond kunnen houden en binnen haar grenzen kunnen blijven.

Om de aanbevelingen begrijpelijk en concreet te maken, hebben we de internationale (WHO, Eat-Lancet-commissie) en nationale (Voedingscentrum) aanbevelingen gecombineerd tot 'The Planetary Plate'. Minder dierlijke producten en meer plantaardige producten staan centraal. Voor de gezondheid van mens en planeet. The Planetary Plate kan deel uitmaken van bijna elk voedingspatroon. Plantaardige drinks, plantaardige alternatieven voor yoghurt en andere plantaardige alternatieven zijn een deel van de oplossing en zijn gemakkelijk te integreren in je dagelijkse voedingspatroon.

Ontdek deze brochure **The Planetary Plate**, dat van een theoretische berekening een gewoon lekker voedingspatroon maakt, met praktische tips, heerlijke recepten en plantaardige wow-effecten.

DOE JE MEE?
LEKKER BEZIG ZO!

WIST JE DAT THE PLANETARY PLATE GOED IS VOOR JOU EN DE PLANEET?

EEN MEER PLANTAARDIG EETPATROON...

GOED VOOR JOU!

- bevat meestal minder calorieën en is rijker aan voedingsstoffen
- bevat meestal minder suikers
- is rijk aan voedingsvezels
- is rijk aan vitamines en mineralen
- bevat hoogwaardige plantaardige eiwitten bevatten (bijv. soja)
- is meestal rijk aan onverzadigde vetzuren en arm aan verzadigde vetzuren*
- helpt een gezond gewicht te behouden

GOED VOOR DE PLANEET!

- geeft minder CO_2-uitstoot
- heeft lager waterverbruik
- heeft minder landgebruik
- zorgt ervoor dat we minder voedselverspillen en weggooien

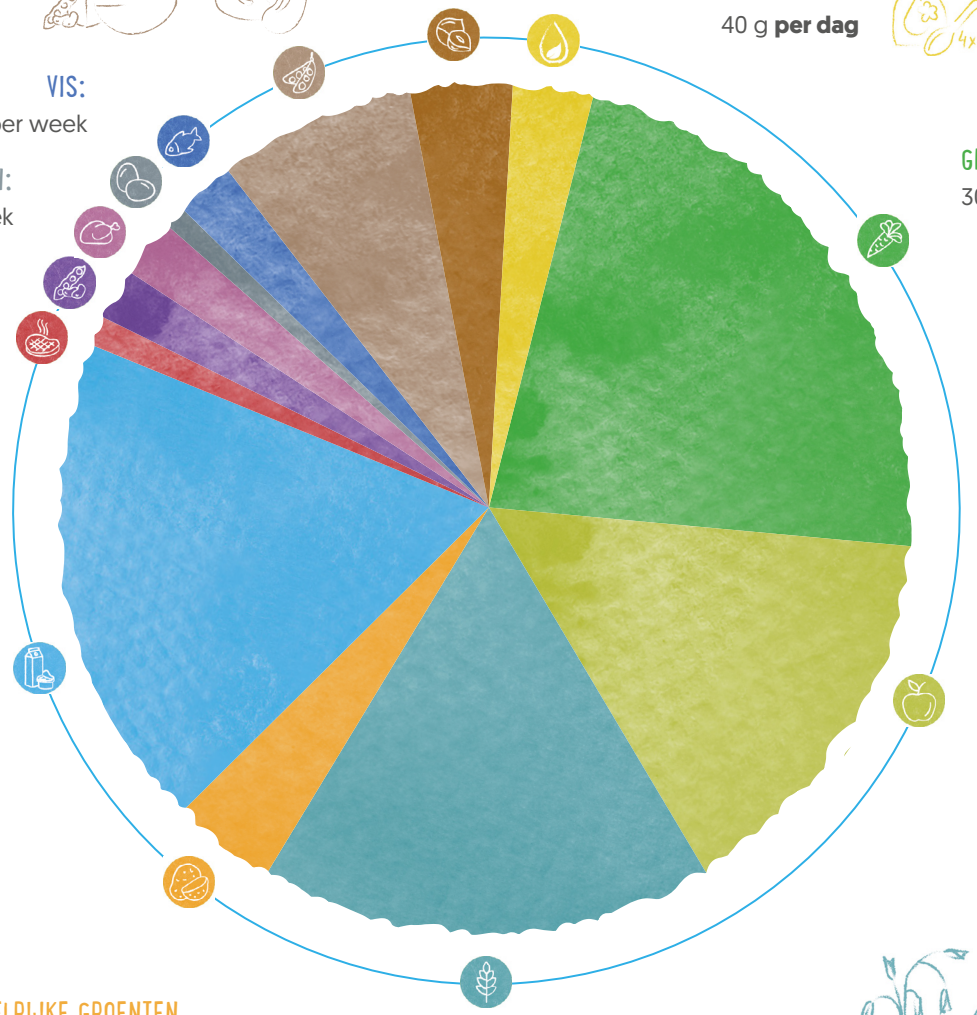
WIST JE DAT...

ALS JE DAGELIJKS EEN CAPPUCCINO DRINKT MET EEN HAVERDRINK JE PER JAAR EVENVEEL WATER BESPAART ALS 256 DOUCHES VAN 8 MINUTEN. LEKKER BEZIG ZO!

* De vervanging van verzadigde vetzuren door onverzadigde vetzuren in de voeding helpt om een normaal cholesterolgehalte in het bloed te behouden. Een gevarieerd, evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levensstijl zijn aanbevolen voor een goede gezondheid.

THE PLANETARY PLATE
VAN THEORIE NAAR PRAKTIJK

De aanbevelingen per voedingsgroep.



PEULVRUCHTEN:
100 g **per dag**

NOTEN:
50 g **per dag**

ONVERZADIGDE VETTEN:
40 g **per dag**

VIS:
200 g per week

EIEREN:
2 eieren per week

GEVOGELTE:
200 g per week

VLEESALTERNATIEVEN OP BASIS VAN SOJA:
175 g per week

ROOD VLEES (RUNDVLEES, LAMSVLEES, VARKENSVLEES):
100 g per week

ZUIVELPRODUCTEN EN PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN:
250 g **per dag**

ZETMEELRIJKE GROENTEN (BIJV. AARDAPPELEN):
2x 175 g per week

GROENTEN:
300 g **per dag**

FRUIT:
200 g **per dag**

VOLKORENGRANEN:
230 g **per dag**

Het is belangrijk dat je niet te veel verzadigde vetten en (toegevoegde) suikers neemt. De EAT Lancet adviseert een suikerinname (toegevoegde suikers) van minder dan 30 g per dag en een inname van verzadigd vet van minder dan 12 g per dag.

Plantaardige drinks en plantaardige variaties op yoghurt en kwark zijn een goede aanvulling op het model van The Planetary Plate. Ze helpen je om nog meer plantaardige diversiteit op je bord te brengen. Met onze recepten en ons weekmenu laten we je zien hoe we dit voor elkaar krijgen!

STAP VOOR STAP NAAR EEN MEER PLANTAARDIGE TOEKOMST

1 Jouw voorraadkast
Check je voorraad- en koelkast en maak een lijst van alle voedingsmiddelen. Ga na met welke plantaardige alternatieven je af en toe zou kunnen variëren (bv. pannenkoeken maken met een plantaardige drink).

2 Laat je inspireren
Wie niet waagt, wie niet wint. Sta open voor nieuwe recepten, probeer vegetarische of veganistische recepten. Je kunt veel ideeën en inspiratie opdoen online (bv. op Instagram, Pinterest).

3 Het boodschappenlijstje
Maak een boodschappenlijstje en herhaal hier stap 1. En vergeet niet: je hoeft niet volledig veganistisch te gaan, zoek gewoon naar plantaardige alternatieven. Varieer met peulvruchten, groenten en plantaardige drinks en variaties op yoghurt.

4 Plantaardige drinks en variaties op zuivel
Veel dranken bevatten ook dierlijke producten, zoals de melk in je koffie of in smoothies. Varieer en maak je cappuccino eens met een Alpro Barista drink op basis van soja, amandel of haver. Ook smaakt een plantaardige variatie op yoghurt of kwark heerlijk met jouw favoriete ontbijtgranen of stukjes vers fruit!

5 Snacken? Ja, lekker plantaardig
De lekkere trek tussendoor kennen we allemaal. Wat is jouw favoriete tussendoortje? Rijstpap, een yoghurt of toch snel een stukje cake? Ook hier kun je lekker plantaardig snacken. In ons weekmenu vind je alvast heerlijke inspiratie.

6 Uit eten gaan
Bestel je in je favoriete Italiaanse restaurant de lasagne, zoals altijd? Nee, deze keer niet! Kijk of er geen lekkere vegetarische gerechten zijn die je kunt proberen.

7 Take it easy
Neem niet te veel hooi op je vork. Kleine stapjes zijn genoeg om je voedingspatroon wat meer plantaardig te maken. Schrijf eerst op wat je wilt veranderen en probeer het eens uit. Onze checklist op de laatste pagina helpt je daarbij.

8 Laat de professional het werk doen
Zoek een professional om je te ondersteunen. Diëtisten kunnen je bijvoorbeeld het beste helpen om je voeding op jouw persoonlijke situatie aan te passen.

LET'S GO: DOE DE PLANTAARDIGE SWITCH

Een eetpatroon volgens The Planetary Plate is heel eenvoudig en staat voor afwisseling, plezier en belangrijk... geen beperkingen. Klassieke gerechten zoals wafels, cheesecake, ontbijtje met muesli, ovenschotels en pastagerechten kunnen eenvoudig gedeeltelijk of zelfs volledig plantaardig worden door variaties op melk, yoghurt, kwark en room te gebruiken.

Met ons weekmenu op basis van The Planetary Plate laten we je een voorbeeld zien van hoe je meer plantaardig kunt eten. Op de volgende pagina's vind je afzonderlijke recepten. Sta je al in de keuken?

ONTBIJT (LENTE)

HAVERPANCAKES
MET WARME VRUCHTENCOMPOTE

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

VOOR HET DEEG:

- 120 g tarwebloem (volkoren)
- 90 g haver
- 2 tl bakpoeder
- 1 tl zout
- **350 ml Alpro Haverdrink No Sugars**
- 2 tl vanille-extract
- 2 el plantaardige olie
- 2 eieren (medium)
- Optioneel: 2 el poedersuiker

EXTRA:

- Plantaardige olie om in te bakken
- Warme fruitcompote
- **Alpro Plantaardige variatie op kwark No Sugars**

BEREIDING:

1. Meng alle ingrediënten voor het deeg met een handmixer of keukenmachine tot er een mooi glad deeg ontstaat.
2. Verhit wat plantaardige olie in een pan op middelhoog vuur. Doe voor elk pannenkoekje ongeveer 4 el deeg in de pan en bak ze aan beide kanten goudbruin.
3. Serveer warm met zelfgemaakte fruitcompote en een lepel **Alpro Plantaardige variatie op kwark No Sugars.**

TIP: The Planetary Plate raadt maximaal twee kleine eieren of één groot ei per week aan. Als je op zondagochtend niet zonder je roerei kunt, laat dan het ei uit de pancakes en voeg een scheutje mineraalwater toe aan het deeg. Dit maakt de pancakes lekker luchtig.

LUNCH (LENTE)

RISOTTO
VAN BLADSPINAZIE EN EDAMAME

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

- 2 sjalotten
- 2 teentjes knoflook
- 2 lente-uitjes
- 2 el olijfolie
- 300 g risottorijst
- 900 ml groentebouillon
- 200 g bladspinazie
- **200 ml Alpro Sojadrink No Sugars**
- 50 g verse edamamebonen
- 1/2 biologische citroen (schil)
- Peper en zout
- 40 g geraspte Parmezaanse kaas

BEREIDING:

1. Hak de sjalotten, knoflook en lente-uitjes fijn.
2. Verhit in een grote pan de olijfolie op middelhoog vuur en voeg de fijngehakte sjalotjes, knoflook en lente-uitjes toe. Fruit al roerend 2-3 minuten en voeg de risottorijst toe.
3. Blus met de groentebouillon en laat 20-30 minuten sudderen tot al het vocht is opgenomen en de rijst beetgaar is.
4. Terwijl de rijst kookt, mix je al de spinazie (bewaar enkele blaadjes voor garnering) met de **Alpro Sojadrink No Sugars** in een keukenmachine of mixer. Voeg toe aan de risotto samen met de edamamebonen, citroenschil en peper en zout en kook nog 5-10 minuten al roerend tot de risotto lekker glimt.
5. Verdeel over vier borden en bestrooi met de Parmezaanse kaas en de resterende spinazieblaadjes.

TIP: Als je van een knapperige risotto houdt en je hebt je dagelijkse portie van 50 g noten nog niet bereikt, voeg dan 2 el notenpasta toe aan het spinazie-sojadrinkmengsel. Gemalen amandelen gemengd met gistvlokken vormen een heerlijke plantaardige vervanging voor Parmezaanse kaas.

SPREAD (LENTE)

KIKKERERWTENSPREAD

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

- 400 g kikkererwten uit blik
- 1 wortel
- 2 stengels selderij
- 1 tl kerriepoeder
- **5 el Alpro Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars**
- 2 el vers gehakte kruiden: dille, bieslook en munt
- ½ citroen (sap)
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Giet de kikkererwten af in een zeef en spoel ze af tot het water helder wordt. Doe de kikkererwten in een kom en plet ze lichtjes met een aardappelstamper of vork.
2. Maak de wortel schoon en rasp hem. Maak de selderijstengels schoon en snijd ze in fijne blokjes.
3. Doe de wortel en selderij bij het kikkererwtenmengsel.
4. Voeg kerriepoeder, **Alpro Plantaardige variaties op yoghurt No Sugars**, verse kruiden en limoensap toe en meng alles door elkaar. Breng op smaak met peper en zout.
5. Lekker op een toastje of stukje stokbrood.

TIP: Mealprepping is niet alleen trendy, het is ook zinvol en helpt bij de weekplanning. De spread kan je enkele dagen luchtdicht in de koelkast bewaren. Bereid dus gerust meteen een grotere hoeveelheid voor de hele week.

SNACK (LENTE)

PITTIGE HEFEKRANZEN
MET PESTO EN GEROOSTERDE TOMATEN

INGREDIËNTEN
4 PORTIES:

- 1 pakje droge gist
- 1 tl suiker
- 500 g tarwebloem
- **125 g Alpro Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars**
- 1 tl zout
- 1 teentje knoflook, fijn geraspt
- 2 el olijfolie
- 4 el groene pesto (naar wens iets meer voor het serveren)
- 4 middelgrote tomaten (indien mogelijk met steelstukje)
- Peper en zout

BEREIDING:

1. Los de gist met de suiker op in een kommetje met 125 ml lauw water. Laat ongeveer 10 minuten staan – als het begint te schuimen, is de gist actief en klaar voor gebruik.
2. Stort voor het deeg de bloem op het werkblad en maak een kuiltje in het midden. Voeg het gistmengsel, **Alpro Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars**, zout, knoflook en olijfolie toe en kneed alles 10 minuten tot het deeg glanzend is en de ingrediënten goed vermengd zijn.
3. Doe het deeg in een kom, dek af met een keukenhanddoek en laat op een warme plaats (bijv. naast de verwarming) ongeveer een uur rijzen tot het deeg in volume verdubbeld is. Verwarm de oven voor op 180 °C.
4. Verdeel voor de vlechten het deeg in twee stukken. Vorm de stukken op een met bloem bestoven werkblad tot een bal en rol ze als een pizza uit tot een plat deeg met een diameter van ongeveer 20 cm. Schep er 1 el pesto op, verdeel gelijkmatig en rol de platte deegstukken op. Snijd de rolletjes in de lengte met een scherp mes. Vlecht beide strengen samen en zorg ervoor dat de open zijden naar boven wijzen.
5. Leg de tomaten zoveel mogelijk uit elkaar op een met bakpapier beklede bakplaat. Leg telkens een vlecht van deeg rond elke tomaat en druk de uiteinden tegen elkaar om een krans te vormen. Besprenkel met de overgebleven olijfolie.
6. Bak de kransen 20 à 25 minuten in de oven tot ze goudbruin zijn.
7. Verdeel over borden, serveer warm en eventueel met een klein portie pesto.

TIP: De vulling is in dit geval een simpele groene pesto, maar ook andere pesto's zien er geweldig uit in de vlechten. Als je wilt, kun je zelf snel een heerlijke vulling maken, bijvoorbeeld van tomatenpuree, gedroogde rozemarijn en tijm.

ONTBIJT (ZOMER)

HAVERMOUT MET APPEL

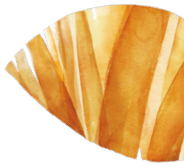
INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

- 2 appels
- **1 l Alpro Amandeldrink No Sugars**
- 160 g havervlokken
- 250 g braambessen
- 4 el pistachenoten

BEREIDING:

1. Haal het klokhuis uit de appels en snijd ze in dunne plakjes.
2. Doe de **Alpro Amandeldrink No Sugars** en de havervlokken in een pan.
3. Breng aan de kook en laat daarna op lage temperatuur verder sudderen. Roer ongeveer 3 minuten, tot het mengsel mooi glad is.
4. Verdeel over vier ontbijtkommen en werk af met de appelplakjes, braambessen, pistachenoten en een extra scheutje **Alpro Amandeldrink No Sugars**.

TIP: Varieer ook eens met andere fruitsoorten. Gebruik bijvoorbeeld seizoensfruit, dit is vaak lekkerder en duurzamer!



LUNCH (ZOMER)

FANTASTISCHE FALAFELWRAP

MET EEN PITTIGE DIP

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

VOOR DE DIP:

- 1 bosje koriander
- 1 teentje knoflook
- 1 rode chilipeper
- **200 g Alpro Plantaardige variatie op Yoghurt No Sugars**
- 1 biologische citroen (sap en schil)
- Peper en zout

VOOR DE WRAP:

- 8 falafels
- 200 g rode kool
- 200 g witte kool
- 2 wortelen
- 1 avocado
- 2 lente-uitjes
- 4 wraps

EXTRA:

- Olijfolie om in te bakken

BEREIDING:

1. Hak voor de dip de koriander, knoflook en chilipeper fijn. Meng alles met **Alpro Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars** (bewaar wat koriander en chili als garnering). Breng op smaak met het citroensap, peper en zout en garneer op het einde met een beetje koriander, chili en stukjes citroenschil.
2. Besprenkel de falafels met een beetje olijfolie en warm ze op in een voorverwarmde oven (180 °C heteluchtoven) of bak ze zachtjes in een pan op middelhoog vuur tot ze aan alle kanten krokant zijn. Breng op smaak met peper en zout en zet aan de kant.
3. Snijd voor de groentevulling de rode en witte kool in dunne reepjes, rasp de wortels, snijd de avocado in plakjes en hak de lente-uitjes fijn.
4. Verhit de wraps in een gecoate pan zonder olie gedurende ongeveer 30 seconden. Doe eerst wat dip op de wrap en vul dan met falafels en de overige ingrediënten. Voeg op het einde eventueel nog wat dip, peper en zout toe aan de wrap, vouw op en geniet.

DINER (ZOMER)

BLACK BEAN BURGER

MET AVOCADO

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

- 400 g zwarte bonen uit blik
- 60 g paneermeel (of havervlokken of panko)
- 1 teentje knoflook
- 4 el olijfolie
- 1 tl paprikapoeder
- Peper en zout
- 1 avocado
- Korianderblaadjes
- **4 el Alpro Plantaardige variatie op kwark**
- 1 limoen (sap)
- 1 rode ui
- 2 tomaten
- 4 burgerbroodjes
- 50 g kropsla of romanasla

BEREIDING:

1. Giet de bonen af en maal ze samen met het paneermeel, knoflook en 1 el olijfolie in een mixer. Breng op smaak met paprikapoeder, peper en zout. Kneed alles goed door, verdeel in vier gelijke porties en vorm er burgers van.
2. Bak ze in de resterende olie in een pan tot ze goudbruin zijn (ongeveer 6-8 minuten). Laat een beetje afkoelen voordat je ze serveert.
3. Plet de avocado met een vork, hak de koriander fijn en meng beide met de **Alpro Plantaardige variatie op kwark** en limoensap in een mixer tot je een mooi gladde mousse krijgt. Breng op smaak met peper en zout.
4. Snijd de ui in ringen en tomaten in plakjes. Snijd de burgerbroodjes open en stel de burgers samen: begin met het slablad, dan de tomaat, de bonenburgers, de limoen-avocadosaus en dan de ui en werk af met de bovenkant van het broodje.

TIP: Kies zelf jouw favoriete broodjes: een volkoren meergranenbroodje is net zo geschikt als een broodje van zuurdesem of een klassiek burgerbroodje.

SNACK (ZOMER)

GREEN SMOOTHIE

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

VOOR DE SMOOTHIE:

- 4 kiwi's
- 2 bananen
- 40 g walnoten
- **1 l Alpro Sojadrink No Sugars**
- 40 g spinazie
- een handvol verse basilicum

VOOR DE DECORATIE:

- enkele extra blaadjes basilicum en walnoten

BEREIDING:

1. Schil de kiwi's en bananen en snijd ze in stukjes.
2. Doe alle ingrediënten in een mixer. Mix tot een gladde smoothie.
3. Giet in glazen en garneer met basilicumblaadjes en gehakte walnoten.

TIP: Smoothies kunnen ook perfect zijn om gemakkelijk wat extra groenten aan je voedingspatroon toe te voegen!

ONTBIJT (HERFST)

HALLOWEEN

POMPOENPANCAKES

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

VOOR HET PANCAKEDEEG:

- 200 g Hokkaidopompoen
- 1 ei (M)
- **100 ml Alpro Haverdrink No Sugars**
- 1 el ahorn- of agavesiroop
- 100 g speltbloem
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl peperkoekkruiden
- 1 snufje zout

VOOR DE CHOCOLADESPINNENWEBBEN:

- 50 g pure chocolade (>70%)
- **30 ml Alpro Haverdrink No Sugars**
- 2 el speltbloem
- 1 snufje zout

EXTRA:

- plantaardige margarine of plantaardige olie om in te bakken

BEREIDING:

1. Snijd de pompoen in blokjes en stoof deze in een grote pan met wat water tot ze zacht zijn. Giet af en pureer de pompoen met een staafmixer of aardappelstamper.
2. Meng voor het deeg de pompoenpuree met het ei, **Alpro Haverdrink No Sugars** en de ahorn- of agavesiroop. Voeg bloem, bakpoeder, peperkoekkruiden en een snufje zout toe en klop tot een glad deeg.
3. Smelt voor de chocoladespinnenwebben de chocolade al roerend au bain-marie. Laat afkoelen en roer de **Alpro Haverdrink No Sugars** samen met de bloem, het zout en een beetje water erdoor tot een glad mengsel ontstaat. Vul hiermee een spuitzak.
4. Verhit wat olie in een pan en vorm met een lepel het deeg tot vier kleine pancakes van elk 8 cm doorsnee. Bak aan één kant, tot de onderkant goudbruin is.
5. Trek met de spuitzak voorzichtig de chocoladelijntjes in de vorm van een spinnenweb op de ongebakken bovenkant, draai om en bak af. Serveer eventueel met extra ahornsiroop.

TIP: De pancakes smaken bijzonder lekker met een portie fruit. Appels en peren passen bijvoorbeeld goed bij Halloween in de herfst. Of bestrooi de kleine pancakes met enkele walnoten voor extra crunch.

LUNCH (HERFST)

QUICHE MET TOFU, VENKEL EN PORTOBELLO'S

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

VOOR DE QUICHE:

- 400 g tofu (uitgelekt en drooggedept)
- **500 ml Alpro Plantaardig variatie op room Light**
- Peper en zout
- 2 tl Italiaanse kruiden
- 1 biologische citroen (schil)
- 2 portobello's
- 2 venkelknollen
- 4 sjalotten
- 4 teentjes knoflook
- 140 g gedroogde tomaten
- 1 pakje bladerdeeg (275 g)

VOOR DE DECORATIE:

- 100 g gehakte pistachenoten
- groene sla

EXTRA:

- Plantaardige olie
- Quichevorm Ø 24 cm

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C (boven- en onderwarmte).
2. Pureer de tofu samen met het **Alpro Plantaardige variatie op room Light**. Roer alles tot een gladde massa, breng op smaak met peper en zout, kruiden en citroenschil en zet apart.
3. Snijd de portobello's in reepjes en bak ze 2 minuten in een pan met een beetje olie op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout en zet apart op een bord.
4. Haal de groene uiteinden van de venkel en leg ze in koud water (niet weggooien). Snijd de rest van de venkel in reepjes. Hak sjalotjes, knoflook en gedroogde tomaten fijn (tomaten apart houden). Fruit de sjalotjes en knoflook in olie tot de sjalotjes glazig zijn. Voeg de venkel en gedroogde tomaten toe en kook verder tot de venkel zacht is.
5. Leg nu voor de quiche het bladerdeeg in een quichevorm van 24 cm en snijd rondom het overschot weg tot ongeveer 1 cm boven de rand . Verdeel de venkel en andere groenten over de vorm en verdeel het tofumengsel erover. Leg als laatste de portobelloreepjes op de quiche.
6. Bak 25-30 minuten, tot het bladerdeeg goudbruin is en de vulling stevig.
7. Serveer met venkelgroen, gehakte pistachenoten en groene sla.

DINER (HERFST)

TIKKA MASALA VAN ZOETE AARDAPPEL

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

- 2 zoete aardappelen (400 g)
- 2 rode paprika's
- 2 rode uien
- 1 teentje knoflook
- 2 volle el tikka masala-pasta
- 400 g gepelde tomaten uit blik
- 400 g witte bonen uit blik
- **250 ml Alpro Plantaardig variatie op room**
- 1/2 limoen (sap)
- 5 g verse koriander
- Peper en zout

EXTRA:

- Plantaardige olie om te bakken

OM TE SERVEREN:

- Gestoomde rijst en papadums

BEREIDING:

1. Was en schrob de zoete aardappelen goed (schil ze niet), maak de paprika's schoon en snijd alles in blokjes van 3 cm. Schil de uien en snijd ze in grove stukken. Hak de knoflook fijn en zet apart.
2. Rooster de zoete aardappelen, paprika en ui ongeveer 5 minuten in een grote pan zonder olie. Voeg dan de knoflook, 1 el plantaardige olie en de tikka masala-pasta toe. Rooster alles 5 minuten en blus dan af met de tomaten en 200 ml water, voeg de witte bonen met het vocht toe, meng alles en laat afgedekt 40 minuten sudderen.
3. Als de groenten zacht gekookt zijn, voeg je **Alpro Plantaardige variatie op room**, het limoensap en de gehakte koriander toe. Breng eventueel op smaak met wat peper en zout.
4. Serveer met rijst en papadums.

TIP: Kikkererwten en linzen passen ook goed bij dit gerecht. Met deze heerlijke variatie heb je bovendien meteen je extra portie peulvruchten.

SNACK (HERFST)

BANANENBROOD

INGREDIËNTEN

(1 BROODVORM, 8 PORTIES):

- 3-4 rijpe bananen (ongeveer 425 g)
- 100 ml plantaardige olie
- 2 tl kaneel
- 2 tl bakpoeder
- 4 el aquafaba
- 300 g volkorenmeel
- 75 g walnoten
- 16 dadels
- **50 g Alpro Plantaardige variatie op yoghurt Naturel No Sugars**

EXTRA:

- Broodvorm
- Plantaardige olie voor de cakevorm

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C (boven- en onderwarmte). Vet een cakevorm licht in met plantaardige olie.
2. Pureer alle ingrediënten behalve de walnoten, dadels en de **Alpro Natuur Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars**.
3. Hak de walnoten grof en snijd de dadels in vieren. Meng ze samen met de **Alpro Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars** door het deeg.
4. Giet het deeg in de cakevorm en bak ongeveer 1 uur op het middelste rooster.
5. Haal het afgewerkte brood uit de vorm en laat het afkoelen op een rooster.

TIP: Aquafaba is vooral populair als vervanger van eieren in de veganistische keuken. Dit is de vloeistof die in een blik kikkererwten zit. Deze kan net zo schuimig worden opgeklopt als eiwit. Een geweldig alternatief om het aantal eieren per week te verminderen.

ONTBIJT (WINTER)

BANAAN-CHOCOLADEGRANOLA

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

- 60 g chocolade (70 %)
- 4 bananen
- **1 kg Alpro Plantaardig variatie op yoghurt No Sugars**
- 100 g granola of muesli

BEREIDING:

1. Rasp de chocolade en snijd de bananen in stukjes.
2. Verdeel het **Alpro Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars** in vier kommen.
3. Werk af met de granola of muesli, stukjes banaan en geraspte chocolade.

TIP: Granola is ook heel makkelijk zelf te maken. Meng eenvoudig havervlokken, pitten en noten naar keuze met een beetje honing of agavesiroop en kruiden zoals kaneel en bak ze ongeveer 10 minuten in de oven.

LUNCH (WINTER)

VEGAN SPAGHETTI CARBONARA

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

- 16 gedroogde tomaten
- 1 el sojasaus
- 1 el gerookt paprikapoeder
- 400 g volkorenspaghetti
- 1 ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 el olijfolie
- **200 g Alpro Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars**
- 3 el gistvlokken
- Peper en zout

VOOR DE DECORATIE:

- een handvol verse peterselieblaadjes
  Petersilienblätter

BEREIDING:

1. Verwarm de oven voor op 180 °C.
2. Snijd de gedroogde tomaten in dunne reepjes en meng ze met de sojasaus en het paprikapoeder. Leg ze op een met bakpapier beklede bakplaat en bak 2-3 minuten in de oven.
3. Kook de pasta beetgaar.
4. Maak ondertussen de ui en knoflook schoon en snijd ze fijn.
5. Verhit de olie in een grote pan en fruit hierin de ui en knoflook op middelhoog vuur tot de uien glazig zijn.
6. Giet de pasta af en vang 40 ml pastawater op.
7. Meng de gedroogde tomaten, uien, knoflook, **Alpro Plantaardige variatie op yoghurt No Sugars**, pastawater en gistvlokken onder de pasta. Breng op smaak met peper en zout.
8. Hak de peterselie grof, garneer de pasta ermee en serveer direct.

TIP: Geef ook eens andere pastaklassiekers een plantaardige twist. Probeer een linzenbolognese of een witte saus gemaakt van geraspte bloemkool, champignons en prei. Kies voor volkorenpasta. Als je dat niet lekker vindt, kun je beginnen door volkorenpasta te mengen met je gebruikelijke pasta.

DINER (WINTER)

GROENTESTOOFPOT
MET ZOETE AARDAPPEL EN POMPOEN

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

- 900 g groenten: aardappel, pompoen en zoete aardappel
- 2 uien
- 1/2 rode chilipeper (optioneel)
- 4 cm gember
- 2 teentjes knoflook
- 2 el olijfolie
- 1 1/2 el garam masala of ras el hanout
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl kurkuma
- 500 ml tomatenpassata
- 1 bosje verse koriander
- 200 g spinazie
- **220 g Alpro plantaardige variatie op kwark**
- Peper en zout
- 1 limoen (sap)

BEREIDING:

1. Schil de groenten en snijd ze in blokjes van dezelfde grootte. Hak de ui en chili fijn, rasp de gember en plet de knoflook.
2. Verhit de olie in een grote pan en fruit de uien, knoflook, gember en chili tot de uien glazig zijn. Voeg de kruiden toe en breng aan de kook. Voeg de groenten (behalve spinazie), tomatenpassata, 600 ml water en koriander toe.
3. Laat op een laag vuur 20-30 minuten sudderen tot de aardappelen gaar zijn. Roer regelmatig.
4. Voeg de spinazie en **Alpro Plantaardige variatie op kwark** toe en laat nog 2 minuten sudderen tot de spinazie zacht is.
5. Breng op smaak met peper, zout en een beetje limoensap.
6. Serveer warm en bestrooi met enkele verse korianderblaadjes.

TIP: Stoofpotjes zijn vooral in de winter lekker aangenaam en echt comfort food. Het is ook het perfecte gerecht als je veel groenten wilt eten. Dit is een gemakkelijke manier om aan je 300 g groenten per dag te komen.

SNACK (WINTER)

SPICED CAPPUCCINO
MET KERSTKOEKJES

INGREDIËNTEN 4 PORTIES:

VOOR DE KOEKJES:

- 125 g boter
- 60 g suiker
- 1 biologische limoen (schil)
- 1 biologische sinaasappel (schil)
- 1 tl verse rozemarijn
- 1 tl kaneel
- 1 snufje zout
- 1 ei (M)
- 250 g bloem

VOOR DE SPICED CAPPUCINO:

- **1 l Alpro Barista Haver**
- 2 tl peperkoekkruiden

BEREIDING:

1. Klop voor het koekjesdeeg de boter en de suiker in een kom, voeg dan de limoen- en sinaasappelschil, fijngehakte rozemarijn, kaneel en zout toe en roer het ei erdoor.
2. Roer geleidelijk de bloem erdoor tot je een glad deeg hebt. Wikkel in huishoudfolie en laat minimaal een uur in de koelkast rusten.
3. Verwarm de oven voor op 175 °C. Bekleed een bakplaat met bakpapier. Kneed het deeg kort door en rol het 0,5 cm dik uit.
4. Steek met uitsteekvormpjes figuren uit of snij ze met de hand uit, druk er patronen in met een vork of versier met rozemarijn.
5. Leg de koekjes op de bakplaat en bak 15 minuten in het midden van de oven tot de randen goudbruin zijn. Laat afkoelen op een rooster.
6. Warm de **Alpro Barista Haver** met de peperkoekkruiden op voor de spiced haverdrank. Voortdurend langzaam roeren en niet laten koken.
7. Klop vervolgens krachtig op (met een garde of een elektrische melkopschuimer) tot er schuim ontstaat.
8. Verdeel de spiced haverdrank over de glazen en serveer met de koekjes.

TIP: De boter in het koekjesdeeg kan ook worden vervangen door plantaardige margarine.

WEET WAT JE EET

Door onze huidige voedselproductie stuiten we op de grenzen van onze planeet. Ontbossing en landbouw leiden tot bodemuitputting en het verdwijnen van biodiversiteit. De natuurlijke rijkdommen van onze aarde worden steeds schaarser.

Soja zit vol goede eigenschappen en past perfect in een uitgebalanceerd voedingspatroon. Meer dan 90% van de sojaproductie in de wereld is echter bestemd voor veevoer. Onze soja is ProTerra-gecertificeerd, wat garandeert dat het GMO-vrij is en niet uit regenwoudgebieden komt. Ook proberen we onze andere ingrediënten zo lokaal mogelijk te halen zodat de ecologische voetafdruk zo klein mogelijk blijft.

Door de kracht van planten direct om te zetten in lekker eten, helpen we het assortiment aan goede en voedzame producten op een zinvolle en duurzame manier uit te breiden. Dit is goed voor ons en ook voor de planeet.

NU IS HET AAN JOU!

Ben je klaar voor The Planetary Plate? Ben je klaar om hap voor hap de planeet te helpen verbeteren? Sluit je aan bij onze plantaardige revolutie en vink zoveel mogelijk punten van deze to-do lijst af:

- ☐ INVENTARISEER DIERLIJKE EN PLANTAARDIGE PRODUCTEN IN JE KOELKAST EN VOORRAADKAST.
- ☐ DOWNLOAD HET WEEKMENU VOOR THE PLANETARY PLATE, OP WWW.ALPRO.COM
- ☐ ZOEK OP INSTAGRAM EN PINTEREST NAAR NIEUWE RECEPTEN.
- ☐ GENIET VAN JE CAPPUCCINO MET EEN PLANTAARDIGE ALPRO BARISTA DRINK.
- ☐ BESTEL EEN VEGETARISCH GERECHT IN JE FAVORIETE RESTAURANT.
- ☐ VERVANG EENS JE LIEVELINGSGERECHT VLEES DOOR EXTRA GROENTEN OF PEULVRUCHTEN.
- ☐ DRINK BIJ ONTBIJT EEN FRUITIGE SMOOTHIE MET EEN PLANTAARDIGE DRINK.
- ☐ KIES BEWUST VOOR PLANTAARDIGE MAALTIJDEN.
- ☐ VERTEL FAMILIE EN VRIENDEN OVER THE PLANETARY PLATE.
- ☐ KNIP DE WINKELLIJST UIT (ZIE RECHTS) EN GA OP DE FIETS OF LOPEND BOODSCHAPPEN DOEN!

JE PLANETARY BOODSCHAPPENLIJST

Met deze boodschappenlijst ben je altijd goed voorbereid om planeet-aardig in te kopen.

IN JOUW VOORRAADKAST:

- ☐ Plantaardige olie (lijnzaadolie, raapzaadolie, olijfolie)
- ☐ Linzen
- ☐ Volkorenbloem
- ☐ Tomaten, maïs, bonen, kikkererwten in blik
- ☐ Volkorenrijst
- ☐ Volkorenpasta
- ☐ Havervlokken
- ☐ Tomatenpuree
- ☐ Plantaardige drinks van Alpro
- ☐ Alpro Plantaardig variatie op room
- ☐ Noten, pitten en zaden

VOOR VARIATIE OP JE BORD:

- ☐ Sobanoedels (Japanse noedels gemaakt van boekweit)
- ☐ Volkorenwraps
- ☐ Gedroogd fruit
- ☐ Hummus
- ☐ Tofu of tempeh
- ☐ Guinoa, boekweit of gort
- ☐ Linzennoedels
- ☐ Tahini, amandelpasta of pindakaas
- ☐ Gedroogde tomaten

IN JOUW VRIEZER:

- ☐ Diepvriesgroente zoals spinazie en erwten
- ☐ Kruiden
- ☐ Zalm of andere vis uit duurzame visvangst
- ☐ Bessen

VERSE PRODUCTEN:

- ☐ Seizoensgroenten en -fruit
- ☐ Verse kruiden
- ☐ Aardappelen/zoete aardappelen
- ☐ Melk en verse plantaardige drinks
- ☐ Yoghurt, Plantaardige variaties op yoghurt of Griekse yoghurt
- ☐ Eieren
- ☐ Plantaardige variaties voor kaas of worst
- ☐ Kip
- ☐ Vis

LEKKER BEZIG ZO!

Alpro-producten passen perfect in een uitgebalanceerde en gevarieerde voeding en bieden een verscheidenheid aan plantaardige ingrediënten – voor bij het ontbijt, om mee te koken of om puur van te genieten. Ze zijn goed voor jou en voor de planeet. De meeste producten zijn verrijkt met calcium en vitamines en bevatten van nature weinig verzadigd vet. Veel plantaardige producten bevatten weinig suikers of bevatten helemaal geen suikers!

alpro®

De Alpro-producten bevatten calcium en vitamine D. Calcium en vitamine D zijn nodig voor de instandhouding van normale botten. Een gevarieerd, evenwichtig voedingspatroon en een gezonde levensstijl zijn aanbevolen voor een goede gezondheid.