alpro

STAP VOOR STAP MEER PLANTAARDIG ETEN

Voeding- en gezondheidsgids met exclusieve recepten!

INHOUD

PLANTAARDIGE PRODUCTEN ALS BASIS 2

Goed voor de planeet 4

Goed voor de gezondheid 6

Plantaardige voeding in de voedingsaanbevelingen 10

EEN DUWTJE IN DE RUG OM PLANTAARDIGE PRODUCTEN IN JE DAGELIJKSE MENU OP TE NEMEN 12

Een waaier aan plantaardige voedingsmiddelen 13

Je plantaardige bord opbouwen in 3 stappen 14

Het voorstel van Alpro®: een grote diversiteit aan plantaardige alternatieven 14

INSPIRATIE OM VAN TE SMULLEN 16

Chocolade-hazelnoot smeerpasta 18

Earl grey thee l*tte met frambozen 19

Ochtendverwennerij met haver, appel en peer 20

Wafels met groenten 22

Havercrunch met banaan 23

Linzendahl met extra groenten 24

Regenboogsalade met een vinaigrette van amandelen en gember 26

100% plantaardige pudding met chocolade 30

Pompoencake 32

Panna cotta met kiwi 33

Chiapudding in tiramisustijl met rode vruchten 34

Smeuïge risotto met prei, erwtjes en spinazie 37

Gegratineerde pasta met bloemkoolsaus 38

Kikkererwtencurry 41

Vegaballetjes in tomatensaus 42

REFERENTIES 44

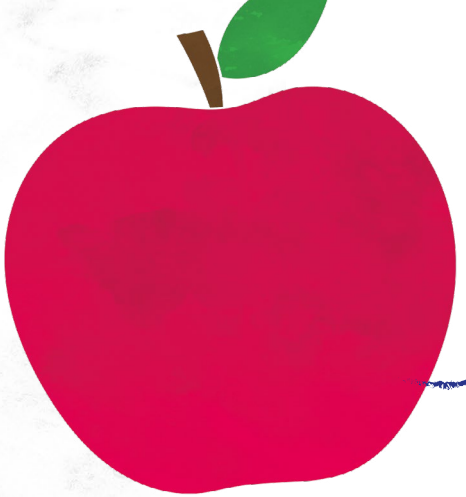
PLANTAARDIGE PRODUCTEN ALS BASIS

In de wereld van vandaag gaan de gezondheids- en voedingsprofessionals, overheden en ook al een groot aantal consumenten voluit voor **duurzame voeding.**

> « Een duurzaam voedingspatroon is een voedingspatroon met weinig gevolgen voor het milieu, dat bijdraagt tot de voedsel- en voedingsveiligheid en een gezond leven voor de huidige en toekomstige generaties[1]. » WHO 2010

In die context speelt **plantaardige voeding** een belangrijke rol. Het doel is dat er geleidelijk aan meer plantaardige dan dierlijke voeding op je bord ligt. Streef naar een voeding die voor de helft van de tijd plantaardig is. Maar volg hierbij je eigen ritme.

We hebben dit boekje gecreëerd om je te inspireren en je te helpen om op je eigen manier voor meer plantaardig te gaan. We willen je een duwtje in de rug geven, je laten proeven van allerlei smaken en je laten kennismaken met een nog **aantrekkelijkere en lekkerdere** plantaardige voeding. Hiervoor deden we een beroep op vijf voedingsexperts, die ook graag zelf in de keuken staan. Ze delen dezelfde visie over voeding en zijn voorstanders van plantaardige producten, want die zijn goed voor je, lekker en gemakkelijk te gebruiken in de keuken. Ze hebben speciaal voor jou een reeks heerlijke recepten bedacht, die goed zijn voor jou én voor de planeet. Ben je klaar om nieuwe ontdekkingen te doen?



VOOR DE GEZONDHEID

VOOR ONZE PLANEET

VOOR DE SMAAK EN HET PLEZIER

LEKKER PLANTAARDIG

Kiezen om meer plantaardig te eten, is kiezen voor het milieu, voor je gezondheid en voor je smaakpapillen. Hier zijn onze 5 experts die je helpen elke dag voor meer plantaardig te gaan:

Emilie @happy.nutri.coach

Alessia @alessia_themindsetdietitian

Audrey @cuisinevivante

Servaas @servaasbinge

Morane @simply.morane

PLANTAARDIGE VOEDING IS GOED VOOR DE PLANETEN

Wat we in onze mond steken, moet bovenal **onze smaakpapillen verwennen**! Maar we mogen ook niet vergeten dat onze voeding een grote invloed heeft **op onze gezondheid** en **die van de planeet**. In de huidige context is de bescherming van het milieu een belangrijke overweging.

Een gerecht dat goed is voor de gezondheid en het milieu, bevat plantaardige ingrediënten met een relatief lage voetafdruk met betrekking tot:

- CO_2-UITSTOOT[2]
- WATER-VERBRUIK[3]
- LANDGEBRUIK[3]

Na een uitgebreide analyse van de impact van onze voeding op de planeet werd **het EAT-Lancet Gezonde Planetaire Bord**[4] ontwikkeld.

Dat bord hebben wij vervolgens als basis gebruikt om ons eigen bord samen te stellen. **De wetenschap met een smakelijke toets, dat werkt aanstekelijk!**

ONTDEK HET HIER

Bij Alpro® staan we je bij om je impact te verkleinen door **duurzame ontwikkeling zo goed mogelijk te integreren in elke fase van de levenscyclus van onze producten.**

ONZE SOJA:

- is gecertificeerd zonder GGO en niet afkomstig uit ontboste gebieden
- komt hoofdzakelijk uit Europa en de rest uit Canada

NU AL

- **-20%** waterverbruik per kg product in onze fabrieken in 10 jaar (van 2011 tot 2020)
- **-35%** energieverbruik per kg product in onze fabrieken in 10 jaar (van 2011 tot 2020)

WAT ONZE VERPAKKINGEN BETREFT

Onze ambitie tegen 2025: **100% van de verpakking gerecycleerd** of gemaakt van recyclebare materialen van plantaardige oorsprong

EN WAT DOE JIJ AL?

- ○ Meer plantaardig eten (groenten, fruit, noten, peulvruchten ...)
- ○ Restjes verwerken in heerlijke salades
- ○ Enkel kopen wat je echt nodig hebt
- ○ De korte keten verkiezen door Belgische producten te kopen, zoals broccoli, wortelen, tomaten, asperges, appels, peren, kersen, tarwe...
- ○ Plantaardige alternatieven zoeken
  - ○ voor zuivelproducten ○ voor andere producten van dierlijke oorsprong (vlees, vis enz.)
- ○ Groenten en fruit van het seizoen verkiezen
- ○ De voorkeur geven aan producten afkomstig van goede landbouwpraktijken (bio, regeneratieve landbouw enz.)

WIST JE DIT? In de laatste voedingsaanbevelingen voor België wordt ook rekening gehouden met de impact van voeding op de planeet.[5]

PLANTAARDIG VOOR JE GEZONDHEID

Een goede variatie in het voedingspatroon (onder andere bestaande uit **groenten, fruit, peulvruchten, volle granen, noten en zaden**) is belangrijk voor de gezondheid! Door de voorkeur te geven aan plantaardig, stel je jezelf voorop, want plantaardig eten heeft veel gezondheidsvoordelen!

Over het algemeen zijn plantaardige voedingsmiddelen «**rijk aan**», en leveren ze «**minder van**» de onderstaande voedingsstoffen, evenals **minder calorieën**.

- PLANTAARDIGE EIWITTEN
- COMPLEXE KOOLHYDRATEN
- VEZELS
- MINERALEN EN OLIGO-ELEMENTEN
- OMEGA 3-VETZUREN
- FYTO-NUTRIËNTEN*
- VITAMINEN
- VERZADIGDE VETZUREN
- CHOLESTEROL

**Nutritionele stoffen aanwezig in plantaardig voedsel (bv. carotenoïden, flavonoïden, isoflavonen...), die een positief effect kunnen hebben op het lichaam, bijvoorbeeld door hun antioxiderende werking.*

HART- EN VAATZIEKTEN

Plantaardige voeding levert **minder verzadigde vetzuren en meer vezels,** wat het risico op hart- en vaatziekten vermindert. Fruit, groenten, peulvruchten, volle granen, noten en zaden, evenals een zoutarm voedingspatroon, hebben elk een gunstig effect op de gezondheid van het hart en de bloedvaten[5].

OBESITAS

Een plantaardig voedingspatroon bevat doorgaans **minder calorieën en meer vezels,** wat een gunstig effect heeft op het lichaamsgewicht. Bovendien hebben de voedingsvezels een verzadigend effect, wat van invloed kan zijn op de calorie-inname. De consumptie van fruit en groenten draagt bij tot een ideaal gewicht[5].

DIABETES TYPE 2

Een ideaal lichaamsgewicht is overigens belangrijk om het risico op diabetes te verminderen. Wist je dat **fruit, volle granen, noten en zaden** een rol spelen in de preventie van diabetes[5]? Het behoud van een normale bloedsuikerspiegel (het niveau van suiker in het bloed) is essentieel om gezond te blijven en bepaalde ziekten, zoals diabetes type 2, te voorkomen[6]. In dit wetenschappelijke onderzoek[6] werden meerdere strategieën gedefinieerd om de postprandiale bloedsuikerspiegel beter te regelen, waaronder:

1. De keuze van koolhydraten: **complexe koolhydraten** worden trager geabsorbeerd. Ze kunnen hierdoor rechtstreeks de bloedsuikerspiegel helpen regelen.
2. **Voedingsvezels** hebben onrechtstreeks een gunstig effect, want ze beïnvloeden de absorptie van andere nutriënten.

KANKER

De positieve effecten van plantaardige voeding treffen het hele lichaam. Ze spelen zelfs een rol in de preventie van bepaalde soorten kanker (in de lippen, mondholte, slokdarm, dikke darm enz.)[5,7]. Het gunstige effect werd voornamelijk vastgesteld bij **groenten en fruit**, maar ook bij de **vezels in de verschillende voedingsmiddelen**[5]. Uit bepaalde studies[8,9,10,11] blijkt dat de fytonutriënten in groenten en fruit een beschermend effect hebben. De studies suggereren dat de carotenoïden of andere nutriënten die we in carotenoïderijke voedingsmiddelen terugvinden, het risico op borstkanker kunnen verminderen. Lycopeen zou een beschermend effect hebben tegen prostaatkanker. Er zijn studies op grotere schaal nodig om die resultaten te bevestigen.

DARMGEZONDHEID

Een van de talrijke troeven van een plantaardig voedingspatroon is het hoge gehalte aan voedingsvezels. Een voldoende vezelrijke voeding wordt in verband gebracht met een **optimale werking van de darmen**[5]. Onze darmbacteriën gebruiken voedingsvezels (de zogenaamde prebiotica) om positieve effecten over te brengen op de gezondheid.

EN DAT IS NIET ALLES! DE WETENSCHAPPELIJKE KENNIS BLIJFT MAAR TOENEMEN.

Het kan goed zijn dat verdere studies in de toekomst nieuwe voordelen in verband met de consumptie van plantaardige voedingsmiddelen zullen onthullen. Voeding speelt een belangrijke rol in de preventie en het verloop van bepaalde ziekten. Andere factoren zijn onder meer genetische aanleg, omgeving en fysieke activiteit. **De opvolging door een gezondheidsprofessional kan belangrijk zijn om gepersonaliseerd advies en meer informatie mee te krijgen.**

PLANTAARDIGE VOEDING IN DE VOEDINGSAANBEVELINGEN

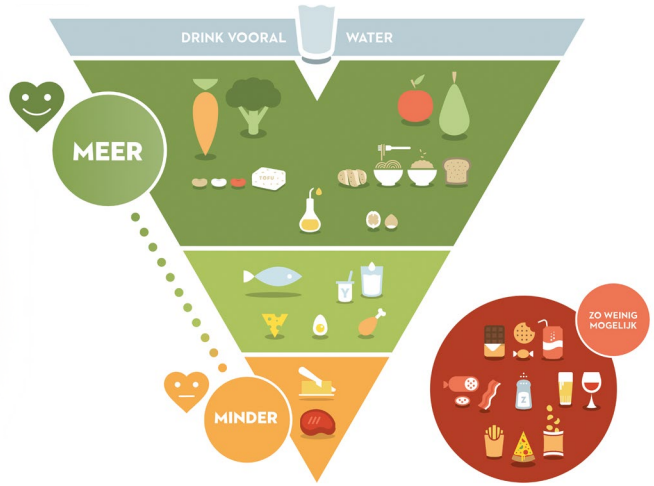
Alle plantaardige producten hebben hun plaats in de overgang naar een meer plantaardig voedingspatroon. Variatie en diversiteit zijn essentieel voor de gezondheid. De voedingsaanbevelingen stellen dan ook een brede waaier aan voedingsmiddelen voor: **van graanproducten tot peulvruchten inclusief plantaardige alternatieven voor zuivelproducten.** Dat is zowel om hun gezondheidsvoordelen als om hun gunstige effect op de planeet.

PLANTAARDIG IN DE VOEDINGSDRIEHOEK...

Rijk aan of bron van eiwitten en vaak verrijkt met vitaminen en mineralen

Plantaardige voedingsmiddelen krijgen de bovenhand in de voedingsdriehoek: groenten en fruit, brood, volkoren graanproducten en aardappelen, noten en zaden, peulvruchten, plantaardige oliën, **plantaardige alternatieven voor zuivelproducten** (met calcium- en vitaminen-verrijkte varianten op basis van soja), **plantaardige producten type drinks op basis van amandelen, kokosnoot of haver** en plantaardige alternatieven voor vlees en vis.

Leveren vaak vitaminen en mineralen



© Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, 2017

...OPNIEUW IN DE KIJKER IN DE VOEDINGSTAK

De recente Voedingstak vormt een aanvulling op de Voedingsdriehoek. Hij stelt in dalende volgorde de vijf voedingsprioriteiten voor die **de grootste gezondheidsvoordelen bieden** voor Belgische volwassenen. Dit is het resultaat van het uitgebreide werk '*Food Based Dietary Guidelines* (FBDG)' van de Hoge Gezondheidsraad, ontwikkeld in samenwerking met een reeks Belgische instanties.

1. MEER VOLLE GRANEN
2. MEER GROENTEN EN FRUIT
3. MEER PEULVRUCHTEN
4. MEER NOTEN EN ZADEN
5. MINDER ZOUT

EEN « PLANTAARDIGE » BOOST

Het is zeker niet zo dat je niet meer mag eten wat je lekker vindt! We willen je gewoon laten zien hoe **lekker plantaardige voeding** is. Vind de manier die het beste bij jou past om meer plantaardige producten in je dagelijkse leven te introduceren.

Druppelsgewijs, zachtjes aan of in één keer? Dat maakt niet uit!
Het belangrijkste is dat je overtuigd bent van de weldaden van plantaardig. Het idee is dat je voedingsmiddelen en ingrediënten zoekt die je lekker vindt en de momenten van de dag die je het beste uitkomen om ze in je menu te integreren.

ZELFS DE KLEINSTE VERANDERINGEN KUNNEN GROTE EFFECTEN HEBBEN.

Duurzaam eten is geen kwestie van alles of niets! Het is perfect mogelijk een voorstander van plantaardig te zijn, zonder producten van dierlijke oorsprong helemaal af te zweren.

Je GRANOLA eten met een plantaardig alternatief voor yoghurt

Een scheutje plantaardige drink in je KOFFIE

Een SAUS op basis van een plantaardig alternatief voor room

HET VOORDEEL VAN PRODUCTEN VAN PLANTAARDIGE OORSPRONG? HUN GROTE VERSCHEIDENHEID!

GRAAN-PRODUCTEN

Bloem, brood, rijst, pasta, bulgur, haver, quinoa ...

GROENTEN

Wortelen, prei, tomaten, selder, kolen, spinazie, komkommer, radijzen, prinsessenbonen ...

FRUIT

Appel, peer, druiven, aardbeien, frambozen, kersen...

ZETMEELRIJKE PRODUCTEN

Aardappel, maniok

PEULVRUCHTEN

Linzen *(rode, koraallinzen, belugalinzen enz.)*, kikkererwten, witte bonen, rode bonen, borlottibonen ...

PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN VOOR ZUIVEL-PRODUCTEN

Producten op basis van soja, verrijkt met calcium

100% PLANTAARDIGE CONSUMPTIE-PRODUCTEN

Plantaardige drinks en desserts, plantaardige alternatieven voor room... op basis van amandelen, haver, kokos...

NOTEN

Walnoten, hazelnoten, amandelen, aardnoten, pistachenoten ...

ZADEN

Sesam-, lijn-, zonnebloem-, pompoen- en andere zaden

ANDERE PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN

Tofu, seitan, vleesvervangers op basis van mycoproteïne...

PLANTAARDIGE OLIËN

Zonnebloem-, olijf-, koolzaad-, arachide- en andere soorten olie

VERSE KRUIDEN EN SPECERIJEN

Tijm, laurier, peterselie, koriander, peper, kervel, komijn, kurkuma, kerrie, marjolein ...

WIST JE DIT?

Groenten en fruit danken hun kleur aan de fytonutriënten. Elk voedingsmiddel met een specifieke kleur levert heel precieze nutriënten. Breng daarom bij voorkeur **kleur op je bord** en varieer elke dag.

LYCOPEEN

BÈTACAROTEEN

ANTHOCYANEN

JE PLANTAARDIGE BORD OPBOUWEN IN 3 STAPPEN

1 CENTRAAL OP HET BORD: DE GROENTEN

Verse kruiden en **specerijen** om het geheel extra smaak te geven.

2 WAT WORDT DE BRON VAN EIWITTEN?

- Peulvruchten
- Plantaardige alternatieven voor zuivelproducten op basis van soja, verrijkt met calcium
- Vleesvervangers, ...

Gebroken **noten** en **zaden** geven het geheel een krokante toets en vullen de aanvoer van eiwitten uit peulvruchten aan.

Maak je gerecht compleet met een lekker **sausje.**

3 KIES DAN EEN ZETMEELHOUDEND PRODUCT

Bv. volkoren granen om de eiwitinname via peulvruchten aan te vullen.

PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN alpro

EEN GROTE DIVERSITEIT PRODUCTEN

Plantaardige alternatieven voor zuivelproducten (op basis van soja, verrijkt met calcium) en andere plantaardige drinks (natuur, barista, hoog in proteïnen, vruchten enz.)

Plantaardige alternatieven voor yoghurt (op basis van soja, verrijkt met calcium: natuur, met vruchten of Greek Style)

Producten om mee te koken

Margarines

Plantaardige desserts

MET EEN RUIME KEUZE AAN INGREDIËNTEN

- De ingrediënten van onze producten zijn met de grootste zorg geselecteerd.
- Onze grote klassiekers zijn verrijkt met **calcium** en meerdere vitamines: **vitamine D, vitamine B12, vitamine B2**
- **Meer dan 50%** van onze producten op basis van soja zijn zonder suikers of laag in suikers, of bevatten enkel suikers afkomstig van fruit.

MEER LEZEN

HOOG TIJD OM DAT ALLEMAAL IN DE PRAKTIJK OM TE ZETTEN!

Je zal zien dat de recepten die onze vijf voedingsexperts en liefhebbers van plantaardig koken voor jou hebben samengesteld **gevarieerd, evenwichtig, lekker én eenvoudig zijn.**

Meer plantaardig eten kan vanaf 's ochtends vroeg, er zijn heel wat opties voor een meer plantaardig ontbijt. Niets simpeler dan een plantaardige start van je dag.

LEGENDE

Flexitarisch

Vegetarisch

Vegan

Bron van/Rijk aan vezels
Bron van vezels: 3 g/100 g of 1,5 g/100 kcal[12]
Rijk aan vezels: 6 g/100 g of 3 g/100 kcal[12]

Rijk aan eiwitten

De allergenen zijn onderstreept op de ingrediëntenlijst

GEGRATINEERDE PASTA MET BLOEMKOOLSAUS

100% PLANTAARDIGE PUDDING MET CHOCOLADE

REGENBOOGSALADE MET EEN VINAIGRETTE VAN AMANDELEN EN GEMBER

HAVERCRUNCH MET BANAAN

VEGAN

BRON VAN VEZELS

CHOCOLADE-HAZELNOOT SMEERPASTA

Je kunt de pasta maximum 2 maanden in een bokaal in de koelkast bewaren.

#ONTBIJT - **Emilie @happy.nutri.coach**

INGREDIËNTEN

(voor een pot van 500 g)

- **200 g** hazelnotenpuree
- **160 g** pure chocolade 70%
- **2 el** agavesiroop
- **140 à 150 ml** (afhankelijk van de gewenste consistentie) Alpro® Sojadrink Zonder Suikers of Alpro® Hazelnootdrink

BEREIDING

1. Giet de hazelnotenpuree in een kom.
2. Meng met de gesmolten chocolade en de agavesiroop.
3. Voeg de Alpro® plantaardige drink toe **(Alpro® Sojadrink Zonder Suikers of Alpro® Hazelnootdrink).** Meng goed.

De tip van Emilie

Heerlijk op multigranencrackers of volkorenbrood, vergezeld van: appel- of perencompote in de winter, frambozen en aardbeien in de zomer, zeste van citrusvruchten, geraspte kokos of kokosschilfers.

Voedingswaarden per portie van 20 g

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
90 kcal	7,3 g	1,7 g	4,0 g	2,9 g	1,1 g	1,7 g	0,01 g

VEGAN

RIJK AAN EIWITTEN

EARL GREY THEE L*TTE MET FRAMBOZEN

#ONTBIJT - **@alpro**

INGREDIËNTEN

(voor 3 porties)

- **500 ml** Alpro® Barista Sojadrink
- **2 builtjes** earl grey thee
- **1 el** agavesiroop
- **2 el** gedroogde frambozen

Extra verfrissend: laat eerst afkoelen in de koelkast en dien op met ijsblokjes.

BEREIDING

1. Verwarm de **Alpro® Barista Sojadrink** in een kookpan en laat de theebuiltjes 5 minuten intrekken op een zacht vuur.
2. Verwijder de theebuiltjes en zoet met de agavesiroop.
3. Meng tot je een stevig en glanzend schuim hebt.
4. Giet in je mooiste glazen of porseleinen kopjes en versier met stukjes gedroogde frambozen.
5. Drink traag op, liefst met je pinkje omhoog!

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
135 kcal	4,2 g	0,75 g	17,3 g	15,1 g	1,8 g	7,5 g	0,33 g

OCHTENDVERWENNERIJ MET HAVER, APPEL EN PEER

#ONTBIJT - @alpro

INGREDIËNTEN

(voor 3 porties)

- **1** kleine appel, zonder klokhuis en geraspt
- **1** peer, zonder klokhuis en geraspt
- **150 g** haver
- **350 ml** Alpro® Haverdrink Zonder Suikers
- **5 kl** amandelboter
- **Een snuifje** zeezout

VOOR DE COMPOTE

- **1** appel, in fijne stukjes
- **1** peer, in fijne stukjes
- **½ el** ahornsiroop
- **Een snuifje** gemalen kaneel of gember

VOOR DE PRESENTATIE

- Alpro® Natuur Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Suikers (soja)

BEREIDING

1. Meng de appel, de peer, de havervlokken en de **Alpro® Haverdrink Zonder Suikers** in een middelgrote kom. Schep er vervolgens de helft van de amandelboter door.
2. Voeg het snuifje zout toe, bedek met plasticfolie en zet een nacht in de koelkast (ongeveer 12 uur).
3. Voor de compote: doe de stukjes appel en peer in een kleine kookpan met 2 el water. Dek af en zet 5 minuten op het vuur.
4. Voeg de ahornsiroop en de specerijen toe. Roer voorzichtig. Dek af en laat 10 minuten sudderen op een laag vuur tot het fruit zacht is en een beetje uiteenvalt. Laat afkoelen, dek af en laat staan tot 's morgens.
5. Om op te dienen: schep de havervlokken in kommen en versier met een eetlepel **Alpro® Natuur Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Suikers**, de compote en een straaltje van de resterende amandelboter.

NIEUWE GEWOONTES AANLEREN IS GEMAKKELIJKER DAN JE DENKT!

*Als we de volledige levenscyclus van haverdrink in acht nemen, help je met This is Not M*lk in je ontbijtbowl 25.645 liter water per jaar besparen. Dat is evenveel als 394 douches van 8 minuten of 2565 keer het toilet doorspoelen[13]! Bovendien helpt het om je CO_2-uitstoot met 44 kg per jaar[14] verminderen, het equivalent van drie keer het traject Gent-Brussel!**

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
377 kcal	8,8 g	0,97 g	62,5 g	19,5 g	10,3 g	9,3 g	0,29 g

HOE ZIET JE PLANTAARDIGE OCHTENDRITUEEL ERUIT?

VEGAN

RIJK AAN EIWITTEN

- Ik begin mijn dag met fruit
- Ik voeg noten (amandelen, hazelnoten, cashewnoten...) toe aan mijn ontbijtgranen
- Ik drink een gebruiksklare, plantaardige drink
  - → De drink op basis van amandelen in havervlokken
  - → De sojadrink in een smeerpasta
  - → De This is Not M*lk plantaardige drink in pannenkoeken
  - → De Barista plantaardige drink als basis van een l*tte of cappuccino
  - → Of een andere combinatie!
- Ik maak een ontbijtbowl met zaden klaar
- Ik giet een scheutje plantaardige drink in mijn warme drank
- Ik bereid mijn smoothie met fruit, groenten, zaden en mijn favoriete plantaardige drink

*De cijfers geven het verschil in impact weer ten opzichte van koemelk op basis van een consumptie van 200 ml melk per dag gedurende een jaar. Wat het water betreft, werd uitgegaan van een bijkomende hypothese om slechts 64% van het resultaat van de berekening (Poore and Nemeck, 2018) voor koemelk aan te rekenen, en zo rekening te houden met de lagere impact van Europese melk ten opzichte van melk die elders in de wereld wordt geproduceerd.

WAFELS MET GROENTEN

#ONTBIJT - **Morane @simply.morane**

Je kunt diverse groenten gebruiken, afhankelijk van het seizoen (broccoli, boerenkool, rucola enz.).

INGREDIËNTEN

(voor 14 wafeltjes)

- **150 g** verse spinazie
- **2** eieren (of 2 el chiazaadjes, geweekt in een beetje water)
- **100 g** tarwebloem
- **50 g** havervlokken
- **1 kl** bakpoeder
- **150 ml** Alpro® This is Not M*lk plantaardige drink halfvol (haver)
- **½ teentje** look
- Peper en zout
- **1 kl** Alpro® Soja Bakken en Braden (om de wafels te bakken)

VOOR DE TOPPING

- Gepocheerde eieren
- Gerookte zalm
- Zaden (sesamzaad)
- Koriander of platte peterselie

BEREIDING

1. Mix alle ingrediënten in een blender.
2. Verwarm het wafelijzer en laat een beetje **Alpro® Soja Bakken en Braden** smelten.
3. Giet een beetje deeg in het wafelijzer om wafeltjes te maken.
4. Laat de wafels 2 à 3 minuten bakken en leg ze dan op een rooster.
5. Beleg met gerookte zalm, een gepocheerd ei, wat zaadjes en de verse koriander of platte peterselie.

De tip van Morane

"Voor een 100% plantaardige versie vervang ik de eieren in het recept door 2 el chiazaadjes, die ik vooraf in wat water heb laten weken. De gerookte zalm en de gepocheerde eieren vervang ik door zelfgemaakte hummus met daarbovenop enkele stukjes gekookte of rauwe groenten (broccoli, biet, geraspte wortelen enz.) en pompoenzaad."

Bewaar de wafels in de koelkast en steek ze vóór het serveren even in de broodrooster.

Voedingswaarden per portie (2 wafels)

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
265 kcal	13,3 g	3,82 g	16,2 g	0,5 g	1,7 g	19,6 g	1,45 g

HAVERCRUNCH MET BANAAN

#ONTBIJT - **@alpro**

INGREDIËNTEN

(voor 2 porties)

- **1** grote banaan
- **100 g** havervlokken
- **1 el** ahornsiroop
- **2 kl** kaneel
- **Snuifje** zout
- **1 kl** kokosolie
- Alpro® This is Not M*lk plantaardige drink halfvol (haver)

VOOR DE AFWERKING

- Pindakaas
- Bessen naar keuze

BEREIDING

1. Pel de banaan en plet hem in een kom. Voeg de havervlokken, de ahornsiroop, de kaneel en het zout toe. Meng alles met een lepel tot een dikke, smeuïge massa.
2. Verwarm de kokosolie in een braadpan. Doe het deeg erin en bak mooi knapperig. Breek de koek in grote stukken met een lepel.
3. Leg de stukken in een bowl en giet er **Alpro® This is Not M*lk** over. Garneer met pindakaas en de bessen naar keuze. Geen betere manier om de dag te beginnen!

Deze heerlijke havercrunch kun je ook als snack eten. Jammie!

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
383 kcal	9,4 g	2,86 g	60,9 g	20,7 g	8,8 g	9,5 g	0,6 g

LINZENDAHL MET EXTRA GROENTEN

#LUNCH - **Alessia @alessia_themindsetdietitian**

De tip van Alessia
Heerlijk met rijst of naanbrood!

INGREDIËNTEN
(voor 4 porties)

- **¼ kl** komijnzaadjes
- **1 kl** kurkuma
- **1 kl** gerookte paprika
- **1 kl** garam masala
- **1 kl** kerrie
- **1 mespunt** chilivlokken (naar smaak)
- Peper en zout (naar smaak)
- Olijfolie
- **1** grote wortel
- **1** grote zoete aardappel (± 350 g)
- **¼** bloemkool
- **1** rode ui
- **3 teentjes** look
- **200 g** verse spinazie
- **2 blokjes** groentebouillon
- **400 ml** water
- **1 blik** tomatenblokjes (400 g)
- **1 blik** linzen (250 g)
- **1 brik** Alpro® Plantaardig Alternatief voor Room (soja)

VOOR DE TOPPING

- Verse koriander
- **1** limoen
- Sesamzaadjes
- Alpro® Natuur Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Suikers (soja)

BEREIDING

1. Snijd de ui en de knoflook fijn. Snijd de rest van de groenten in kleine stukjes.
2. Doe de specerijen in een grote braadpan (of grote kookpan) op matig vuur. Voeg na een minuut de olijfolie, de ui en de look toe.
3. Roer enkele minuten en voeg dan de rest van de groenten toe (behalve de spinazie). Meng en laat zo'n 5 minuten stoven.
4. Voeg de 2 bouillonblokjes, de tomatenblokjes, 400 ml water en een brik **Alpro® Plantaardig Alternatief voor Room** toe en laat 25 minuten sudderen op een zacht vuur, met het deksel op de pan.
5. Is de bereiding nog te vloeibaar, haal het deksel van de pan en laat nog 5 minuten langer sudderen.
6. Voeg de linzen en de spinazie toe en laat 5 à 10 minuten stoven. Breng op smaak met peper en zout.
7. Serveer met limoensap, verse koriander, sesamzaadjes en een pot met enkele lepels **Alpro® Natuur Plantaardig Alternatief voor Yoghurt Zonder Suikers.**

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
383 kcal	20,0 g	3,4 g	29,8 g	12,3 g	10,6 g	14,9 g	2,9 g

VEGAN

BRON VAN VEZELS

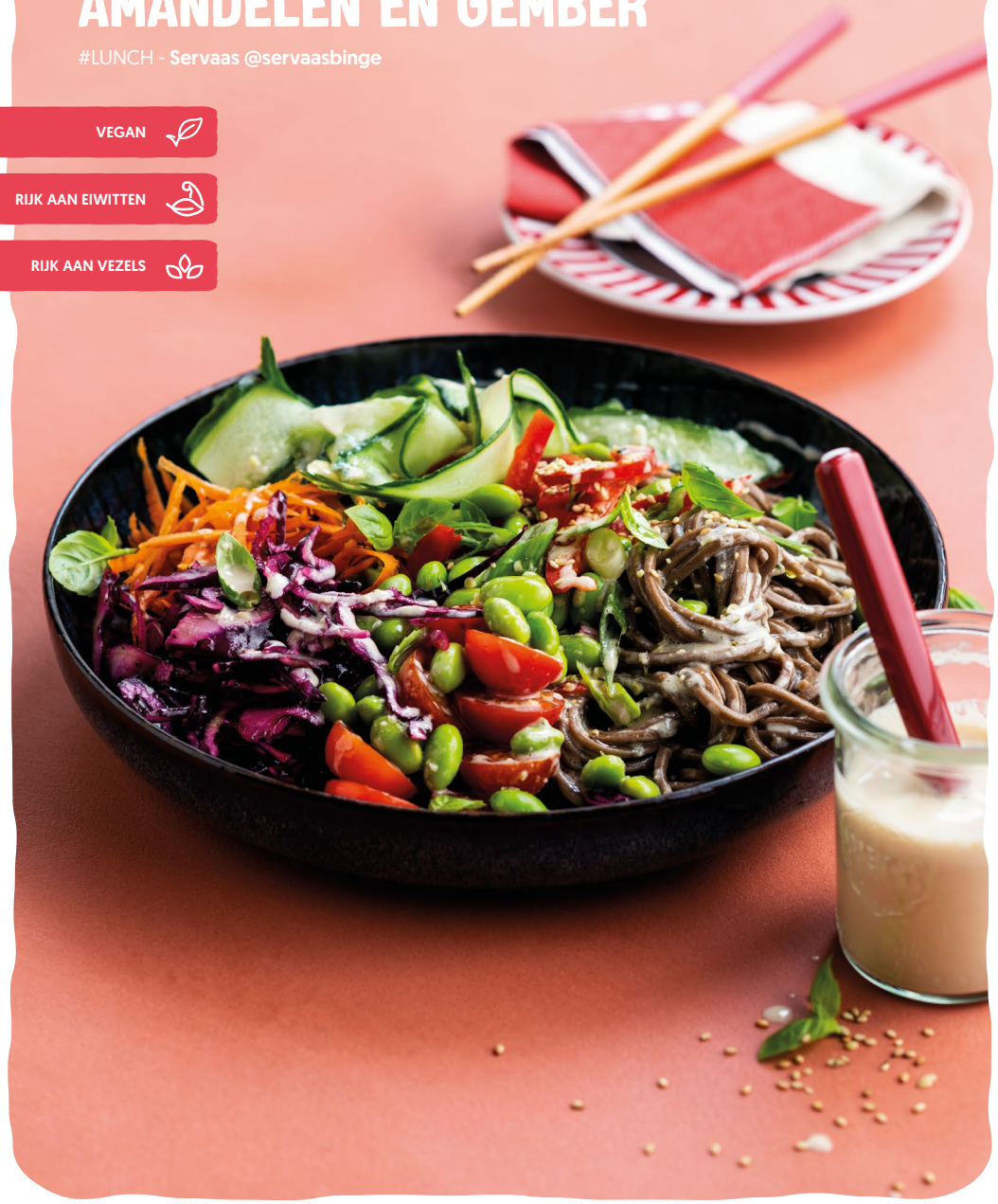
REGENBOOGSALADE MET EEN VINAIGRETTE VAN AMANDELEN EN GEMBER

#LUNCH - **Servaas @servaasbinge**

VEGAN

RIJK AAN EIWITTEN

RIJK AAN VEZELS



INGREDIËNTEN
(voor 4 porties)

VOOR DE SALADE

- **1** paprika, in fijne reepjes
- **1** grote komkommer, in sliertjes of fijne plakjes
- **1** grote wortel, geschild en in reepjes
- **250 g** kerstomaatjes, gehalveerd
- **600 g** boerenkool of spinazie
- **400 g** geraspte rode kool
- **8 à 10** basilicumblaadjes, fijngehakt
- **2** lente-uitjes, fijngehakt
- **100 g** edamame
- **2 el** hennepzaad
- **800 g** gekookte misonoedels of bruine rijstnoedels (ze bevatten minder vezels)

VOOR DE VINAIGRETTE MET AMANDELEN EN GEMBER

- **100 ml** Alpro® Amandeldrink Zonder Suikers
- **50 g** amandel- of cashewnotenboter
- **40 à 50 ml** vers limoensap
- **1 ½ el** tamari of sojasaus
- **1 teentje** look, fijngehakt
- **½ kl** gember, fijngehakt

VOOR DE TOPPING

- **1 handvol** frambozen, braambessen of blauwe bessen
- Je favoriete zaden (bv. lijnzaad) voor een krokante toets

BEREIDING

1. Maak de vinaigrette klaar. Meng de amandelboter, het limoensap, de tamari, de gember en de look in een kleine kom. Klop op tot een homogeen mengsel. Voeg **Alpro® Amandeldrink Zonder Suikers** toe en meng goed.
2. Laat vóór gebruik afkoelen. Als het mengsel begint te klonteren, is het beter dat je het opnieuw mixt. Voeg wat meer **Alpro® Amandeldrink Zonder Suikers** toe als je een vloeibaardere vinaigrette wil.
3. Schep de paprika, de komkommer, de wortel, de kerstomaatjes, de boerenkool, de rode kool, de basilicum, de lente-ui, de edamame, het lijnzaad en de misonoedels in een grote kom onder elkaar. Je kunt deze mix in de kleuren van de regenboog presenteren.
4. Voeg de vinaigrette toe, zodat de groenten een beetje zacht beginnen worden. Proef en voeg indien nodig wat meer tamari, peper en zout toe.
5. Werk af met de topping van bosvruchten en zaden naar keuze.

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
470 kcal	9,8 g	0,94 g	67,4 g	17,4 g	20,1 g	26,1 g	2,03 g

EN HOE ZIT HET MET DE EIWITTEN?

Hoe kun je variëren in plantaardige eiwitbronnen en de nutritionele kwaliteit ervan garanderen? Om zeker te zijn dat je inname van eiwitten goed zit, is het belangrijk dat je varieert en bepaalde bronnen combineert. Het gaat niet alleen om de hoeveelheid. De kwaliteit van de eiwitten varieert sterk van de ene bron tot de andere en hangt af van de verteerbaarheid van de eiwitten en hun gehalte aan aminozuren (de bouwstenen van de eiwitten).

SOJA-EIWITTEN VAN HOOGWAARDIGE KWALITEIT

Bij de plantaardige producten heeft soja een optimale kwaliteit wat eiwitten betreft, want soja-eiwit bevat alle essentiële aminozuren. De kwaliteit van de eiwitten in soja is vergelijkbaar met die van dierlijke producten. In het geval van de andere bronnen moet je vooral combineren en in de loop van de dag variëren om een optimale inname van de verschillende aminozuren te verzekeren.

BIJVOORBEELD: PEULVRUCHTEN + ...

GRANEN

- **Salade van linzen, bulgur en rauwe groenten**
- **Soep van spliterwten en volkorenbrood**

NOTEN OF ZADEN

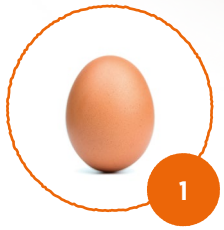
- **Hummus van kikkererwten en walnoten**
- **Falafel met bonen en lijnzaad**

10 G EIWITTEN* =

Volgens de Internubel database van samenstelling van voedingsmiddelen.

vis

vlees of gevogelte



groot ei (70 g)

peulvruchten
(gewicht ongekookt)

seitan

halloumi

tempeh

noten

tofu

volkorenbrood

quinoa

***De aanbevolen hoeveelheid eiwitten voor een volwassene met een gemiddelde behoefte van 2000 kcal/dag bedraagt 50 g/dag.**

100% PLANTAARDIGE PUDDING MET CHOCOLADE

#DESSERT #TUSSENDOORTJE - **Morane @simply.morane**

INGREDIËNTEN

(voor 4 potjes)

- **20 g** maïszetmeel
- **10 g** suiker
- **500 ml** Alpro® Sojadrink hoog in proteïnen chocoladesmaak of Alpro® This is Not M*lk plantaardige drink Chocoladesmaak (soja)
- **15 g** pure cacaopoeder
- Optioneel : **50 g** pure chocolade

VOOR DE TOPPING

- Een mespunt zout
- Hazelnootschilfers/cacaonibs

VOOR EEN SMEUÏGERE CHOCOLADELAAG

- Voeg **40 à 50 ml** Alpro® Plantaardig Alternatief voor Room (soja) toe

BEREIDING

1. Meng het maïszetmeel met de pure cacao in een kleine pan.
2. Leng het mengsel beetje bij beetje aan met **Alpro® Sojadrink hoog in proteïnen chocoladesmaak** en laat het op een matig vuur indikken.
3. Giet de bereiding in kleine schaaltjes en laat afkoelen.
4. Optioneel : smelt de pure chocolade en giet een fijn laagje over elk schaaltje. Zo vormt er zich een krokant chocoladelaagje bij het afkoelen. Voeg een mespunt zout en hazelnootschilfers of cacaonibs toe.

De tip van Morane

Probeer de verschillende plantaardige drinks van Alpro® voor meer variatie en smaakgenot! Alpro® Plantaardige Kokosnoot-, Haver- of Amandeldrink: alles kan!

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
214 kcal	10,3 g	4,72 g	20,1 g	14,5 g	4,2 g	8,0 g	0,45 g

VEGAN

BRON VAN VEZELS

RIJK AAN EIWITTEN

FLEXITARISCH

RIJK AAN EIWITTEN

RIJK AAN VEZELS

POMPOENCAKE

#DESSERT #TUSSENDOORTJE - **Emilie @happy.nutri.coach**

INGREDIËNTEN

(voor een grote vorm voor 9 à 10 porties)

- **150 g** Alpro® Greek Style Natuur Zonder Suikers (soja)
- **4** eieren
- **4 el** olijfolie
- **280 g** volkoren tarwebloem
- **1 zakje** bakpoeder
- Peper en zout
- Kurkuma
- Kaneel
- **100 ml** Alpro® Sojadrink (of Kokosnootdrink) Zonder Suikers
- **400 g** kastanjepompoen, in blookjes
- **2 handvol** pompoenzaadjes
- Optioneel : **100 g** parmezaanse kaas

BEREIDING

1. Klop de eieren, de **Alpro® Greek Style Natuur Zonder Suikers** en de olijfolie los.
2. Voeg de bloem, het bakpoeder, zout, peper, 1 kl kurkuma en 1 kl kaneel toe.
3. Verdun met de **Alpro® Sojadrink (of Kokosnootdrink) Zonder Suikers.**
4. Meng met de rauwe pompoenblokjes, de pompoenzaadjes en de Parmezaanse kaas.
5. Bekleed de bakvorm met bakpapier. Als je het papier vooraf bevochtigt en uitwringt, laat het zich gemakkelijker hanteren.
6. Zet 45 minuten in de oven op 180°C.

De tip van Emilie

Je kunt de groente kiezen naargelang het seizoen: bijvoorbeeld asperges in de lente en paprika's in de zomer.

Deze cake kan je ook gemakkelijk invriezen. Snijd hem vooraf best in kleinere stukken.

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
269 kcal	13,6 g	3,99 g	20,9 g	3,2 g	4,3 g	13,8 g	0,81 g

VEGETARISCH

BRON VAN VEZELS

PANNA COTTA MET KIWI

#DESSERT #TUSSENDOORTJE - **Audrey @cuisinevivante**

INGREDIËNTEN

(voor 4 porties)

- **500 ml** Alpro® Amandeldrink Zonder Suikers
- **1 g** agaragar (½ afgestreken kl)
- **2 el** honing
- **1 kl** vanille-essence
- **1 kl** citroensap
- **6** groene kiwi's

BEREIDING

1. Meng **Alpro® Amandeldrink Zonder Suikers**, de vanille, het citroensap en de honing in een kookpan. Voeg de agaragar toe en breng aan de kook. Laat 1 minuut doorkoken terwijl je goed mengt met een garde.
2. Giet de crème in de glaasjes en zet 1 uur in de koelkast.
3. Schil ondertussen de kiwi's.
4. Mix 4 kiwi's met 1 el water en snijd de andere 2 in dunne reepjes.
5. Giet de kiwicoulis over de crème in de glaasjes en leg er enkele kiwiblokjes bovenop.

DE KIWI IS EEN ECHTE VRIEND VAN ONZE GEZONDHEID

De tip van Audrey

Één kiwi dekt ongeveer 60% van onze dagelijkse behoefte aan vitamine C, wat deze vrucht bijzonder interessant maakt!

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
153 kcal	2,2 g	0,22 g	27,4 g	20,8 g	4,1 g	1,9 g	0,18 g

CHIAPUDDING IN TIRAMISUSTIJL MET RODE VRUCHTEN

#DESSERT #TUSSENDOORTJE - **Alessia @alessia_themindsetdietitian**

INGREDIËNTEN

voor 1 portie

- **150 g** Alpro® Mild & Creamy Natuur (soja) + een beetje extra voor de versiering
- **50 ml** Alpro® Amandeldrink Zonder Suikers
- **3 el** chiazaadjes
- **1 kl** agavesiroop
- **1 ½ el** koffie
- **1 kl** cacaopoeder
- **½ kl** vanillearoma of Amarettosiroop

VOOR DE TOPPING

- **1** speculaas, verbrokkeld
- Rode vruchten naar keuze
- **10 g** pure chocolade 70%, in stukjes

BEREIDING

1. Meng de **Alpro® Mild & Creamy,** de **Alpro® Amandeldrink Zonder Suikers**, de chiazaadjes en de agavesiroop. Laat 5 à 10 minuten opstijven in de koelkast. Meng opnieuw en verdeel de bereiding over drie schalen.
2. Meng de bereiding in de eerste schaal met de koffie.
3. Meng de bereiding in de tweede schaal met het cacaopoeder.
4. Meng de bereiding in de derde schaal met het vanillearoma.
5. Laat de schaaltjes indien nodig nog eens 10 minuten opstijven in de koelkast.
6. Neem een glas en vorm een eerste laag met de verbrokkelde speculaas. Houd er nog wat over voor de topping.
7. Vul je glas laag per laag: eerst het koffiemengsel, dan dat met cacao en tot slot dat met vanille (of Amaretto).
8. Werk af met een laag **Alpro® Mild & Creamy Natuur**, een beetje cacaopoeder, rode vruchten, pure chocolade en de rest van de speculaas. Smakelijk!

VOEDING IS VEEL MEER DAN EEN GEHEEL VAN NUTRIËNTEN.

De tip van Alessia

Het plezier, de smaak, de traditie, het samenzijn rond de tafel ... Al die factoren samen moeten heerlijk zijn. Geniet van wat je eet, zonder schuldgevoel. Want genieten is ook nodig voor een goede gezondheid.

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
325 kcal	16,8 g	4,92 g	20,3 g	16,8 g	11,5 g	14,5 g	0,64 g

VEGAN

BRON VAN VEZELS

SMEUÏGE RISOTTO MET PREI, ERWTJES EN SPINAZIE

#DINER - **@alpro**

INGREDIËNTEN

(voor 4 porties)

- Alpro® Soja Bakken en Braden
- **1** ui, fijngehakt
- **2** stengels prei, gesnipperd
- **300 g** arboriorijst
- **500 ml** Alpro® Sojadrink Zonder Suikers
- **700 ml** groentebouillon
- **1** citroen, sap en schil, plus extra kwartjes voor bij het opdienen
- **100 g** spinazie
- **200 g** erwtjes
- Platte peterselie voor bij het opdienen
- Optioneel : **50 g** veganistische parmezaan kaas, plus wat extra voor bij het opdienen

BEREIDING

1. Doe de bouillon in een middelgrote pan en houd warm op een zacht vuur.
2. Laat de **Alpro® Bakken en Braden** in een grote, diepe kookpan op een matig vuur smelten. Voeg de ui en de prei toe.
3. Laat 10 minuten rustig sudderen tot de groenten zacht en glazig zijn. Breng op smaak met peper en zout.
4. Voeg de rijst toe en sauteer 2 à 3 minuten tot hij glazig wordt.
5. Zet het vuur hoger en schep er voorzichtig de bouillon bij. Blijf roeren met een houten lepel en laat de rijst de bouillon absorberen.
6. Nadat je de bouillon hebt toegevoegd, giet je er traag de **Alpro® Sojadrink Zonder Suikers** bij. Laat op een matig vuur sudderen en roer regelmatig tot de rijst bijna zacht is.
7. Voeg het citroensap, de spinazie en de erwtjes toe en breng op smaak. Als je veganistische parmezaan kaas gebruikt, doe hem er dan nu bij. Garneer met peterselie, de kwartjes citroen en de extra veganistische parmezaan kaas.

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
486 kcal	10,6 g	4,59 g	73,5 g	7,3 g	7,6 g	20,7 g	2,37 g

FLEXITARISCH

RIJK AAN EIWITTEN

BRON VAN VEZELS

GEGRATINEERDE PASTA MET BLOEMKOOLSAUS

#DINER - **Audrey @cuisinevivante**

De tip van Audrey

Bloemkool is rijk aan vitamine C, aan vitamine B9 en aan vezels! Voor een heerlijk alternatief kun je ook pasta op basis van peulvruchten (kikkererwten, linzen, zwarte bonen enz.) gebruiken.

INGREDIËNTEN

(voor 4 porties)

- **500 g** volkorenpasta
- **1** bloemkool
- **1** ui
- **100 ml** Alpro® cooking haver
- **100 ml** water
- **½ kl** nootmuskaat
- **1 kl** knoflookpoeder
- Peper en zout
- **150 g** parmezaanse kaas of gratinkaas

BEREIDING

1. Snijd en was de bloemkool. Schil de ui en snijd hem in kwartjes. Stoom beide groenten samen gedurende 20 minuten. Kook de pasta al dente en zet opzij.
2. Mix de bloemkool en de ui met **Alpro® Cooking haver**, het water, de nootmuskaat, het knoflookpoeder, peper en zout tot een romige saus.
3. Giet de saus over de pasta, garneer met de geraspte kaas en zet 15 minuten in de voorverwarmde oven op 180°C.

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
662 kcal	15,9 g	7,13 g	86,3 g	8,7 g	13,9 g	35,7 g	1,29 g

EENVOUDIG EN LEKKER VARIËREN

Voor dezelfde hoeveelheid eiwitten,

1 KOP MELK (200 ML) =

1 kop **plantaardige drink op basis van soja,** verrijkt met calcium

1 portie **plantaardig alternatief voor yoghurt Greek Style op basis van soja**, verrijkt met calcium

plantaardig alternatief voor yoghurt op basis van soja, verrijkt met calcium

Wist je dat? Deze producten zijn een bron van calcium en zijn laag in verzadigde vetzuren.

7 TIPS VOOR BOODSCHAPPEN DIE GOED ZIJN VOOR JOU EN DE PLANEET

1. Stel een lijst op van wat je nog hebt om voedselverspilling te voorkomen.
2. Begin je boodschappenlijstje met de groenten.
3. Koop basisproducten aan die je in meerdere gerechten kunt gebruiken, bijvoorbeeld olie, kruiden en plantaardige alternatieven voor zuivelproducten.
4. Verkies producten in bulk, bijvoorbeeld voor groenten en fruit.
5. Bekijk ook telkens de plantaardige opties binnen de rayon waarin je je bevindt.
6. Vertrek niet zonder fruit.
7. Creëer recepten op basis van wat je al in huis hebt.

Volgens de Internubel database van samenstelling van voedingsmiddelen en de Alpro® producten.

VEGAN

RIJK AAN VEZELS

KIKKERERWTENCURRY

#DINER - **Servaas @servaasbinge**

INGREDIËNTEN

(voor 2 porties)

- **1 el** olijfolie
- **1** ui, in blokjes gesneden
- **2 teentjes** look, fijngehakt
- **1** rode paprika, in blokjes gesneden
- **2** tomaten, in blokjes gesneden, of 1 blik tomaten, afhankelijk van het seizoen
- **1** blik kikkererwten, gespoeld en uitgelekt
- **200 ml** Alpro® Plantaardig Alternatief voor Room (soja) of Alpro® Kokosnootdrink Zonder Suikers (de saus kan vloeibaarder zijn met de plantaardige drink)
- **1 el** gemalen komijn
- **1 kl** gemalen koriander
- **1 kl** gemalen kurkuma
- Peper en zout naar smaak

VOOR DE TOPPINGS

- Verse, gehakte koriander of peterselie

BEREIDING

1. Verwarm de olijfolie in een grote braadpan op een laag vuur. Voeg de ui en de look toe. Stoof de ui mooi glazig.
2. Voeg de rode paprika toe en meng goed. Stoof 5 à 7 minuten, en roer af en toe.
3. Voeg de tomatenblokjes, de kikkererwten, **Alpro® Plantaardig Alternatief voor Room**, de komijn, de gemalen koriander, de kurkuma, peper en zout toe. Roer goed en breng het mengsel aan de kook tot het begint te pruttelen.
4. Zet het vuur zachter, dek af en laat nog 15 à 20 minuten sudderen, of tot de saus ingedikt is. Roer af en toe.
5. Dien warm op en garneer met verse, gehakte koriander of peterselie.

De tip van Servaas

« IN HET BEGIN VRAGEN ZE JE WAAROM JE HET DOET. NA EEN TIJDJE BEGINNEN ZE TE VRAGEN HOE JE HET DOET. »

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
392 kcal	22,2 g	2,64 g	27,2 g	8,2 g	14,4 g	12,9 g	0,79 g

VEGABALLETJES IN TOMATENSAUS

#DINER - @alpro

INGREDIËNTEN

(voor 3 porties)

VOOR DE BALLETJES

- **1 blik** zwarte bonen, uitgelekt (400 g)
- **250 g** champignons
- **100 g** havervlokken
- **20 g** verse peterselie en tijm
- **1 el** gerookte paprika
- **1 teentje** look
- **1 el** tomatenconcentraat
- Alpro® Soja Bakken en Braden

VOOR DE SAUS

- **100 ml** Alpro® Plantaardig Alternatief voor Room (soja)
- **2 blikken** tomatenblokjes (800 g)
- **1** grote ui
- **2 teentjes** look
- **1 handvol** verse basilicum
- **2 kl** tomatenconcentraat
- **1 el** balsamicoazijn

BEREIDING

1. Verwarm de oven op 180°C en bedek je bakplaat met bakpapier.
2. Doe alle ingrediënten voor de vegaballetjes in een keukenrobot en mix. Proef en breng op smaak met peper, zout en gerookte paprika. Maak je handen nat (om te vermijden dat ze kleven) en maak kleine balletjes van het mengsel. Leg ze op de bakplaat en zet 20 minuten in de oven.
3. Hak ondertussen de ui, de look en de basilicum fijn. Stoof de ui en de look in een grote antiaanbakpan met een beetje **Alpro® Bakken en Braden** tot de ui glazig is.
4. Voeg de basilicum, het tomatenconcentraat, de tomatenblokjes en de balsamicoazijn toe. Kruid met peper en zout. Dek af en laat 10 minuten sudderen. Giet er helemaal op het einde het **Alpro® Plantaardig Alternatief voor Room** bij voor een heerlijk smeuïge saus
5. Haal de balletjes uit de oven, overgiet ze met de saus en dien op. Ook lekker met wat pasta of een stevig stuk volkorenbrood om je bord schoon te vegen!

Liever een flexitarische versie? Gebruik dan gehakt om de balletjes te bereiden.

Voedingswaarden per portie

Energie	Vetten	Verzadigde vetzuren	Koolhydraten	Suikers	Vezels	Eiwitten	Zout
340 kcal	8,8 g	1,48 g	38,7 g	11,9 g	14,9 g	18,1 g	0,97 g

VEGAN

OPTIONEEL FLEXITARISCH

RIJK AAN EIWITTEN

BRON VAN VEZELS

REFERENTIES

1. FAO, Biodiversiteit en duurzame voedingspatronen, 2010.
2. Poore, J. Nemecek, T., Science. 2018 Jun 1;360(6392):987-992.
3. Clark M. Tilman D., Environ. Res. Lett. 2017, 12:064016.
4. EAT Lancet Commission, Summary Report; the Planetary Health Diet – EAT, 2019.
5. Hoge Gezondheidsraad (HGR), voedingsaanbevelingen voor volwassenen, 2019.
6. Pasmans K. et al., Obes Rev. 2022 Sep; 23(9): e13486.
7. WHO, International Agency for Research on Cancer, World Cancer Report, 2020.
8. Monjotin N. et al., Nutrients. 2022 May; 14(9): 1712.
9. Kapała A. et al., Voedingsstoffen. 2022 dec; 14(23): 5152.
10. Priyadarsini RV, Nagini S. Cancer chemoprevention by dietary phytochemicals: promises and pitfalls. Curr Pharm Biotechnol. 2012 Jan;13(1):125-36.
11. Zeng YW,Yang JZ, Pu XY, Du J, et al. Strategies of functional food for cancer prevention in human beings. Asian Pac J Cancer Prev. 2013;14(3):1585-92.
12. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/PDF/?uri=CELEX:02006R1924-20141213&from=EN
13. Poore J. Nemecek T., Science 2018, Vol 360, Issue 6392 pp. 987-992
14. Het Franse Agentschap voor de Ecologische Transitie (ADEME), gegevens Agribalyse V.3.0, 2020.

alpro®