

5 STRATEGIEËN VOOR VAKER PLANTAARDIG



1

Meer lekkere
vegetarische of
veganistische
gerechten



2

Gerechten die
dierlijke en
plantaardige eiwitten
combineren



3

Kleinere porties
vlees, vis en
zuivel eten



4

Wit vlees, vis of een
eitje ipv rood vlees
en bewerkte
vleeswaren



5

Experimenten met
nieuwe recepten en
ingrediënten zoals
quinoa, tofu of poké
bowls

We zijn het gewend: vlees of vis op het bord als belangrijkste eiwitbron. Toch halen we eiwitten uit veel meer ingrediënten, dierlijk én plantaardig. Vandaag komt in Vlaanderen 60% van onze eiwitten uit dierlijke producten en 40% uit plantaardige. Die balans willen we omkeren — goed voor onszelf én voor de planeet. Het plantaardige aandeel stijgt langzaam, het is dus tijd voor een versnelling. **En jij, als voedingsprofessional, kan daarin echt het verschil maken.**