



Portiegroottes & volwaardige eiwitten voor chefs

mosquito
in the room

De Plantkracht-materialen kwamen tot stand dankzij de steun van de Green Deal Eiwitshift, in opdracht van Departement Omgeving van de Vlaamse overheid. En kreeg ook steun van de Green Deal Duurzame zorg.

**GREEN
DEAL**
EIWITSHIFT
OP ONS BORD

**GREEN
DEAL**
013.
DUURZAME ZORG

PORTIEGROOTTES

Hiernaast vind je vuistregels om dierlijke producten door plantaardige producten te vervangen. Maar zoals steeds hangt de precieze hoeveelheid af van wat werkt in jouw gerecht.

100 g vlees of vis vervang je met deze hoeveelheden plantaardige ingrediënten.



Afhankelijk van de doelgroep zal je de samenstelling en hoeveelheden eiwitten moeten aanpassen. Ter volledigheid verwijzen we hier graag naar de officiële referentiekaders:

- [Richtlijnen voor ziekenhuismaaltijden](#)
- [Draaiboek voor de ouderenzorg](#)

Product	Hoeveelheid (g)
Peulvruchten, droog: linzen, bonen, kikkererwten	65-75
Peulvruchten, uit blik: linzen, bonen, kikkererwten	115-200
Tofu	100
Tempeh	100
Seitan	100
Mycoproteïne	100
Plantaardig gehakt	100
Quinoa, droog	130

EIWITTEN: VOLWAARDIG OF NIET?

Naast de hoeveelheid is ook de kwaliteit van de eiwitten belangrijk voor een lekkere, gezonde maaltijd. De kwaliteit van een voedingseiwit wordt bepaald door zijn aminozuursamenstelling en verteerbaarheid. Als de kwaliteit hoog ligt, dan spreken we van een volwaardig eiwit.

Eiwitten van dierlijke oorsprong bevatten alle essentiële aminozuren in voldoende hoeveelheden en in een goede verhouding en zijn goed verteerbaar. Dit maakt dat we zeggen dat deze eiwitbronnen volwaardig zijn.

Plantaardige eiwitten bevatten vaak te weinig van één of meerdere essentiële aminozuren. Daarom is het nodig slimme combinaties te maken.



Meer info over aminozuren?

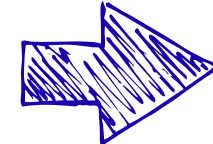
Check het materiaal over nutritioneel plantaardig

AMINOZUURSAMENSTELLING

👉 **Meer info over aminozuren?**

Check het materiaal over nutritioneel plantaardig

In de zorgcontext is de aminozuursamenstelling van een maaltijd enorm belangrijk. Ze zijn een cruciale factor bij herstel en spierbehoud. Daarom willen we **alle aminozuren in de juiste verhouding in een maaltijd voorzien**. Voor een gezonde volwassene volstaat het als dat verspreid is over de dag. Daarom ontwikkelden ze in Nederland een gratis tool om de samenstelling van maaltijden te berekenen.



Naar de AminoFit tool



Voorbeeld 1

Een licht ontbijt van een snee brood met jam en een kop thee bevat te weinig eiwit en heeft een onvolledig aminozuurprofiel.

Vervang de thee door een longdrinkglas sojadrink en de hoeveelheid eiwit is goed en het aminozuurprofiel is in balans.



Voorbeeld 2

Rijst bevat weinig lysine en veel methionine. Peulvruchten bevatten veel lysine en weinig methionine.

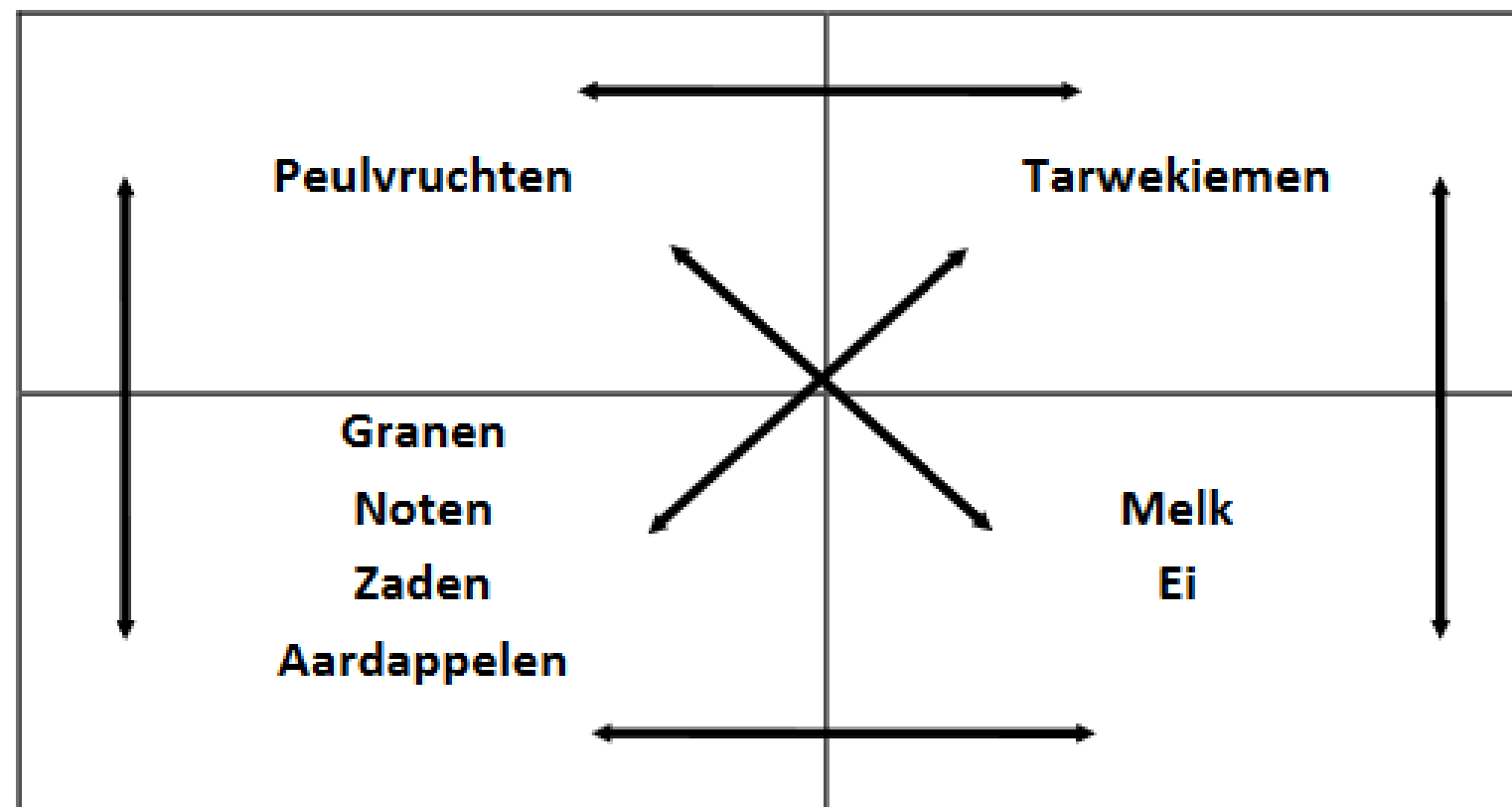
Als je **rijst met peulvruchten combineert** krijg je een compleet aminozuurprofiel.

AMINOZUURSAMENSTELLING

De visual toont je hoe je de **juiste combinaties** kan maken.

Leuk is dat **traditionele recepten** uit zowat alle culturen hier vaak al rekening mee houden. Denk aan de combinaties van bonen en rijst, brood met erwtensoep, of puree van aardappelen met melk.

Meer lezen over eiwitten? NICE schreef er een heel artikel over.



Bronnen: VIGeZ, 2012; De Ridder, 2000

Sojabonen en alle producten die van soja gemaakt worden zoals tofu en tempeh vormen de uitzondering op de combinatie-regel. Ze bevatten wel alle essentiële aminozuren. Neem ze dus zeker op in je menu!

NOG EEN WOORDJE OVER PEULVRUCHTEN

We weten dat mensen het niet gewend zijn om peulvruchten te eten. Daarom is het goed te starten met **kleinere porties** (vb. 15 g pp) en die al dan niet te combineren met andere eiwitbronnen, zoals eerder uitgelegd.

Enkele ideeën:

- Linzen in combinatie met sojagehakt voor de bololinzensaus
- Kikkererwten met quinoa in een poké bowl of in een wrap
- Witte bonen in een stoofpot met tomatensaus en groenteballetjes

Combineren met zuivel zoals yoghurt of platte kaas, of met een eitje kan ook een optie zijn.



De inhoud en opmaak van dit materiaal gebeurde door [Mosquito In The Room](#), op basis van eigen expertise, werkervaring met de sector, referentie rapporten, én de waardevolle input van een aantal relevante professionals.

Vragen of opmerkingen:

✉ amy@mosquitointheroom.be

of ariane@mosquitointheroom.be

☎ 0474 78 22 30

👉 Update,
inspiratie en info,
check onze linkedin.



Met steun van

