



Een lekker plantaardig dagmenu nutritioneel berekend

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.



Plantkracht is kiezen voor ...

- 1/ vaker volwaardige plantaardige gerechten
- 2/ kleinere porties vlees, vis, zuivel en charcuterie
- 3/ wit vlees, vis of een eitje in plaats van rood vlees
- 4/ experimenteren met lekkere nieuwe recepten
- 5/ slimme combinaties van dierlijke & plantaardige ingrediënten



3x winst met spaghetti bolognaise

👉 Voor gezonde volwassenen

	VLEES		PLANTAARDIG	
	Gemengd gehakt, varken-rund + 50 g kaas	Half gemengd gehakt + half plantaardig + 50 g kaas	100% vleesvervanger + 30 g kaas	50% vleesvervanger 50% linzen + 30 g kaas
Energie (kcal)	840	787	661	642,7
Eiwitten (g)	45	47	42,4	36,5
Vetten (g)	40	32	19,6	17,6
Verzadigd vet (g)	17	14	7,2	6,9
Koolhydraten (g)	70	74	73,1	77,5
Vezels (g)	10	12	13,1	14,3
Zout (g)	3,13	2,98	2,68	2,2
Gem prijs per portie (€)	1,95 - 2,73	1,84	2,40	1,92



3x winst op de boterham

👉 Voor gezonde volwassenen

4 sneden volkoren brood, dun belegd



TOT **90%**
MINDER
CO₂ EQ.
UITSTOOT PER
PORTIE

	CHARCUTERIE OF KAAS			PLANTAARDIG BELEG
	60 g préparé	60 g salami	60 g jonge kaas	60 g hummus
Energie (kcal)	508,8	558,7	577,7	503,7
Eiwitten (g)	22,7	27,4	29,9	18,1
Vetten (g)	17,1	21,3	22,7	16,2
Verzadig vet (g)	3,0	7,6	13,0	2,0
Koolhydraten(g)	61,1	59,6	59,5	64,7
Vezels (g)	9,5	9,6	9,1	13,5
Zout (g)	2,40	3,8	2,9	2,2
Gem prijs per portie (€)	1,32	1,10	1,16	1,16
Gem prijs per portie uit bio of korte keten (€)	1,66	2,56	1,73	1,65



Een slim plantaardiger dagmenu, doe je zo

Met plantaardig eten krijg je zéker genoeg eiwitten binnen!

Het aminozuurprofiel van dit dagmenu is compleet. En het is nog lekker ook!

ONTBIJT



- 45/55 g havermout
- 200 ml sojadrink
- 25 g ongezouten notenmix
- 1 geschild appel

	V	M
Energie (kcal)	447	484
Eiwitten (g)	17	18,2

LUNCH



- 225/275 g volkoren pasta
- 200 g groenten
- 1 el olijfolie
- 1 fruit sojayoghurt

	V	M
Energie (kcal)	570	636
Eiwitten (g)	18,5	21,3

AVONDMAAL



- 90/120 g couscous
- 100/120 g kikkererwten
- 100/130 g groenten
- 20 g rozijnen
- 5 olijven
- 1 el olie

	V	M
Energie (kcal)	655	785
Eiwitten (g)	17	24,1

SNACK



- 1 middelgrote banaan
- 2 sneden volkoren peperkoek

	VOOR BEIDE
Energie (kcal)	250
Eiwitten (g)	2,8

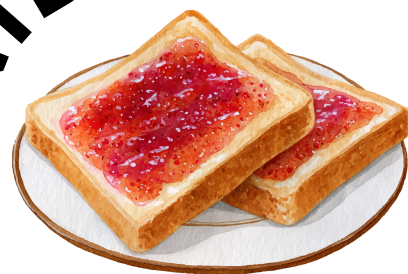


Voor gezonde volwassenen

Meer info in de totem voor diëtisten

Een slim plantaardiger dagmenu, doe je zo

ONTBIJT



4 sneden volkoren brood met confituur en margarine met een kopje koffie met melk en een aardbeien yoghurt 125 ml

Energie (kcal)	607
Eiwitten (g)	21.5
Vetten (g)	16.1
Verzadigd vet (g)	3.2
Koolhydraten (g)	88.7
Vezels (g)	11.1
Zout (g)	1.7

LUNCH



Moussaka (kant-en-klaar) 400 g
Soja proteïne pudding chocolade 125 g

Energie (kcal)	776
Eiwitten (g)	39.8
Vetten (g)	46.6
Verzadigd vet (g)	13
Koolhydraten (g)	45.8
Vezels (g)	8.1
Zout (g)	4.23

DINER



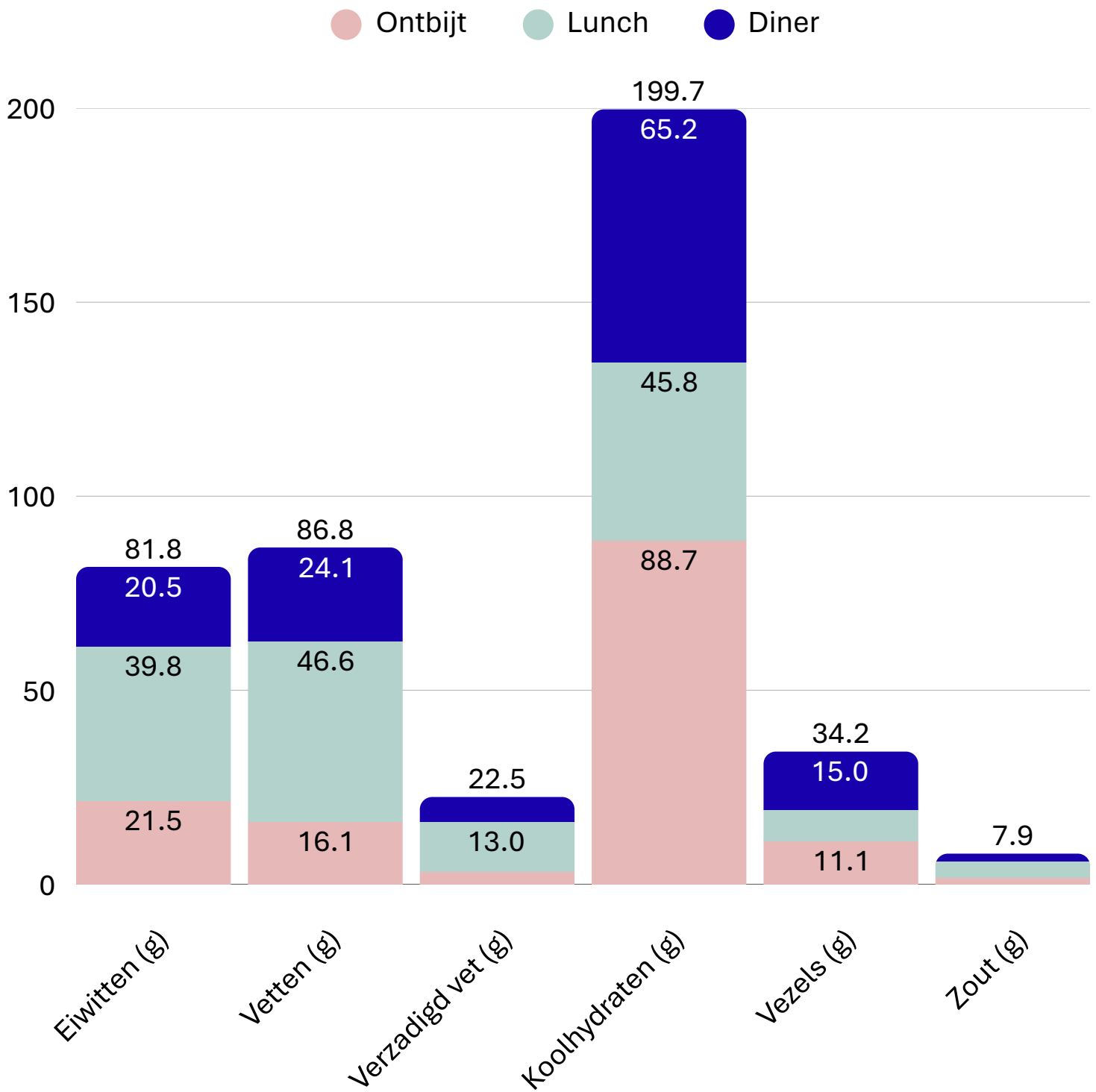
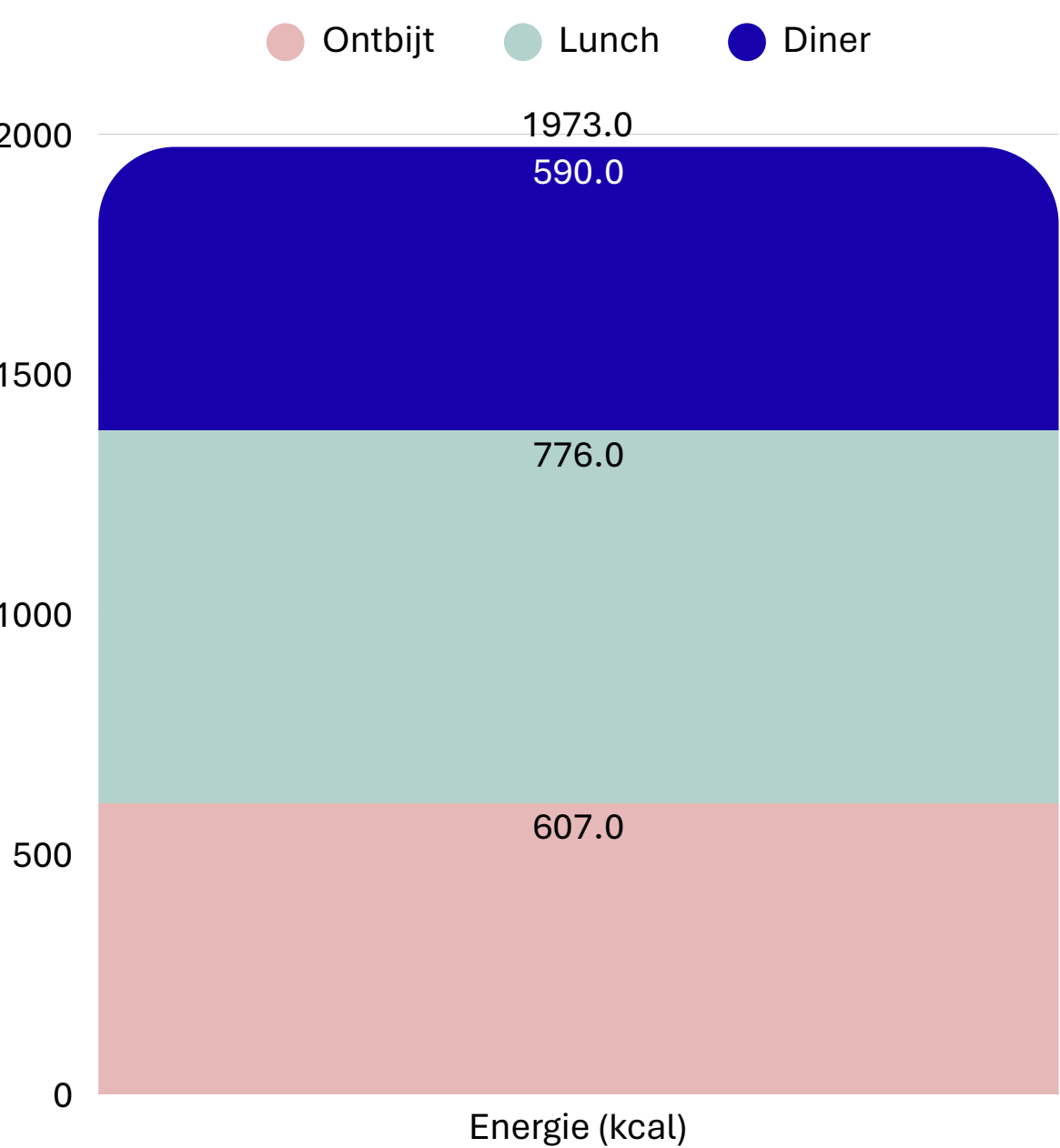
4 sneden volkoren brood met margarine, eentje met eiersalade (25 g) en eentje met hummus (25 g) en kom pompoensoep (150 ml)

Energie (kcal)	590
Eiwitten (g)	20.5
Vetten (g)	24.1
Verzadigd vet (g)	6.3
Koolhydraten (g)	65.2
Vezels (g)	15
Zout (g)	1.97

Voeg nog een tussendoortje toe om het compleet te maken.



Een slim plantaardiger dagmenu, doe je zo



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

