



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

INFOBLAD: VOORBEREIDEN OP SUCCES

Wanneer u overschakelt op een onbewerkt plantaardig dieet (WFPB), kan het moeilijk zijn om te beslissen waar u moet beginnen en hoe u moet beginnen. Dit infoblad is een hulpmiddel voor nieuwkomers die overstappen op een WFPB-dieet en bevat een reeks tips voor het aanvullen van uw keuken, boodschappen doen, voedsletiketten interpreteren en meer.

Beoordeel uw keuken: Controleer uw keuken op het voedsel dat uw optimale gezondheidsdoel ondersteunt. Bepaal welke voedingsmiddelen u wilt verwijderen of vervangen door alternatieven, en welke voedingsmiddelen u wilt behouden of wilt toevoegen aan uw eetpatroon.

- Kies wat u aan uw keuken wilt toevoegen, zoals nieuwe kookboeken, fruit en groenten die u nog niet eerder geprobeerd heeft, gedroogde peulvruchten, een set nieuwe keukenmessen, enz.
- Bepaal wat u wilt verwijderen of vervangen. Door productetiketten te controleren op ingrediënten zoals zout, vet, suiker, zuivel, olie en conserveermiddelen, kunt u beoordelen of een product al dan niet uw optimale gezondheid ondersteunt. Zodra u de items heeft geïdentificeerd die u wilt vervangen, zoekt u naar alternatieven om te proberen. Vervang bijvoorbeeld op zuivel gebaseerde saladedressings met balsamicoazijn; vervang creamer en zuivelmelk door een amandel of andere niet-zuivelmelk; zoek een tomatensaus met een laag natriumgehalte en geen olie, enz.
- Verwijder al het sterk bewerkte voedsel uit uw huis, zoals koekjes, crackers, chips en witte bloem. Dit zal de verleiding wegnemen en u ondersteunen bij het succesvol bereiken van uw gezondheidsdoelen.

Een WFPB-keuken - ideeën voor uw boodschappenlijst:

Voorraadkast

- Granen - volkoren rijst en pasta's, quinoa, haver - een goede basis voor een maaltijd
- Ingeblikte groenten en fruit (natriumarm en geen suiker)
- Bonen - droge bonen (zuinig) en ingeblikt (natriumarm)
- Meel - volkoren meel inclusief: tarwe, haver, spelt, gerst, amarant, rijst, rogge
- Specerijen - ui, knoflook, komijn, gerookte paprika, oregano, kaneel, en meer
- Voedingsgist
- Azijn - balsamico, rood, wit

Aanrecht

- Fruit - bananen, avocado's
- Aardappelen - witte, gele, rode, zoete aardappelen





PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

Koelkast

- Fruit - appels, perziken, citrusvruchten, tomaten
- Groenten - wortelen, paprika
- Bladgroenten - sla, spinazie, boerenkool - wikkel ze in vochtige papieren handdoeken
- Niet-zuivelmelk
- Specerijen - mosterd, ketchup, salsa, hete saus
- Tofu, tempeh

Diepvries

- Bevroren groenten
- Bevroren fruit
- Bewaar gekochte voorgedroogde bruine rijst (of kook hem van tevoren en vries in)
- Overgebleven WFPB koekjes
- Noten, zaden en meel
- Soepen en groentebouillon (in bakjes voor ijsblokjes)
- Tofu - bevroren tofu heeft een consistentie van rundergehakt en eenmaal ontdooid is het gemakkelijker om het water eruit te persen

Navigeren door de supermarkt:

- Groenteafdeling - Begin in de gezondste afdeling van de winkel! Pak een verscheidenheid aan fruit en groenten, die je allemaal in overvloed en makkelijk kunt eten. Er zijn veel gemakartikelen zoals groenten die voorgesneden, voorgewassen en klaar om te koken zijn.
- De meeste supermarkten hebben een afdeling gezonde voeding of natuurlijke voeding. Kijk daar voor producten laag in natrium, zonder toegevoegde olie, zoals voorgemaakte salsa's of sauzen. Meestal zijn er 100% volkoren en volkorenproducten en haverzemelen.
- In de zuivelafdeling vind je ook de niet-zuivelproducten zoals amandel-, soja-, havermelk die onmisbaar zijn in uw koelkast.
- Pasta gang - Zorg ervoor dat u 100% volkoren pasta eet, inclusief glutenvrije pasta's. Voor de sauzen moet u de etiketten zorgvuldig lezen. Er is veel zout, suiker en vet toegevoegd, en veel toegevoegde olie in de meeste pastasauzen. U kunt uw eigen pastasaus maken met ingeblikte ongezouten tomaten, soms met smaakstoffen, of er kunnen een paar merken tomatensauzen zijn die zeer weinig toegevoegd vet en niet veel toegevoegde suiker bevatten.
- In de gewone supermarkt bij de afdeling groente conserven of exotische afdeling vindt u een verscheidenheid aan bonen in blik die weinig of geen toegevoegde zout bevatten. In de Aziatische winkel / Toko of bij de Turkse supermarkt vind je een uitgebreide selectie van bijzondere groenten, kruiden, peulvruchten en paddenstoelen.
- Ontbijt gang - Er zijn veel granen die als natuurlijk of gezond worden bestempeld, maar dat niet zijn. Lees de etiketten zorgvuldig, en als u ontbijtgranen gaat eten, zorg er dan voor dat u dat doet met volkoren granen met weinig suiker. Het gezondste is havermout. Je kunt havermout koken en fruit en rozijnen toevoegen om een gemakkelijk, snel en gezond ontbijt te maken.
- Groente conserven gang - Ingeblikte groenten kunnen in orde zijn, maar u moet het zoutgehalte controleren. Meeste ingeblikte groenten hebben een zeer hoog zoutgehalte, dus zoek naar de opties zonder toegevoegd zout of natriumarm.



PLANTPURE COMMUNITIES

PLANTPURECOMMUNITIES.ORG

- Kruidenafdeling - Als u leert gezonder te eten en nieuwe voedingsmiddelen gaat ontdekken, is dit waar u uitblinkt. Specerijen zijn waar je smaak enorm zal groeien. Bekijk natuurlijke reformwinkels of etnische winkels. Ze hebben meestal kruiden in bulk die veel goedkoper zijn dan uw normale supermarkt.
- Diepvriesgedeelte - Ingevroren fruit en groenten zijn al gewassen en gehakt, zodat ze buitengewoon handig worden gemaakt. Ook omdat ze snel na het oogsten worden ingevroren, zitten ze vol met voedingsstoffen.
- U kunt items zoals roerbakmixen vinden om te gebruiken voor eenvoudige diners. Blijf weg van kant-en-klarmaaltijden die veel natrium en olie bevatten.
- Noten afdeling - Hier vindt u noten die rauw zijn (geen toegevoegde oliën) en ongezouten, evenals items zoals ongezoete kokosnoot of gedroogd fruit zonder toegevoegde suikers. Wees voorzichtig in dit gedeelte. Veel voedingsmiddelen die worden geadverteerd als gezond, hebben veel toegevoegd vet en suiker zoals vette granola of gedroogd fruit met conserveermiddelen en suiker. Een uitgebreide selectie noten en zaden vind u bij een notenzaak, een biowinkel of bij Ekoplaza.
- Blijf uit de buurt van het frisdrank schap, het schap met chips en koekjes - deze voedingsmiddelen bevatten veel verzadigde vetten, zout en suiker. Vermijd ook het vlees- en de gekoelde kaas en zuivel schappen. Sommige plantaardige melk bevindt zich in de zuivelafdeling. Dit is het enige item dat je uit dit gangpad moet pakken!

Voedsel etiketten interpreteren: focus eerst op de ingrediëntenlijst. Ingrediënten worden gerangschikt in volgorde van meest overheersend bij gewicht. Ten tweede, raadpleeg de doos met de voedingsinformatie. Stel uzelf de volgende vragen:

- Is dit onbewerkt voedsel? Wordt het gekweekt in aarde of in een boom of struik?
- Is dit een plant of een dier?
- Is er olie? Als het ergens in de lijst staat, probeer het item dan te vermijden.
- Kijk naar vet - bereken het percentage - zoek voedsel dat maximaal 15% vet bevat
- Kijk naar zout - de hoeveelheid natrium per portie moet minder zijn dan calorieën per portie
- Kijk naar E-nummers. Vermijd zoveel mogelijk voeding met E-nummers. Uitleg over E-nummers kunt u [hier vinden](#)
- Kijk naar suiker - pas op voor toegevoegde suikers. Minder dan 5% van onze totale calorieën per dag mogen uit toegevoegde suiker bestaan (niet meer dan 25 g / dag)

Gereedschappen en gebruiksvoorwerpen: houd het simpel. Leg een voorraad aan met een basis set van potten, koekenpannen, spatel, garde, houten lepel, maatbekers en een mengkom.

Deze informatie is ontleend aan het Plant-Based Nutrition Certificate Program met toestemming van de T. Colin Campbell Centrum voor voedingsstudies. Voor meer informatie over de eCornell Plant-Based Nutrition Certificaatprogramma bezoek [hun website](#).

We verwelkomen uw suggesties en ideeën! Stuur ze naar info@plantpurecommunities.org. Dit materiaal mag niet buiten de context worden gebruikt. Raadpleeg de algemene voorwaarden van PPC voor meer informatie. Bijgewerkt Maart 2021.