



EXTRA WEEK VEGAN

lifestyle plan

BY FITTERTOGETHER_BE



BOODSCHAPPENLIJST

Groenten & Fruit:

- Blauwe bessen 125g
- Appel (3x)
- Groene appel (1x)
- Perzik (2x)
- Aardbeien 125g
- Banaan (2x)
- Mandarijn (1x)
- Druiven
- Dadels
- Pompen (1x)
- Zoete aardappel (1x)
- Kidneybonen 60g
- Spinazie
- Avocado (2x)
- Knoflook
- Ui (3x)
- Snoeppaprika
- Paprika (4x)
- Tomaat (4x)
- Snoepwortel
- Wortel (2x)
- Wortelreepjes
- Courgette (1x)
- Kikkererwten 120g
- Snijbonen
- Rode biet (1x)
- Erwten 30g
- Sla naar keuze
- Maïs 30g
- Rauwkost
- Passata 200g
- Champignons 300g
- Broccoli 300g
- Aubergine (1x)
- Zoete aardappel (1x)

vleesvervangers:

- Tofu 120g
- Vega burger (1x)
- Vegan gehakt 200g

Plantaardige zuivel:

- Amandelmelk 650ml
- Plantaardige yoghurt 550g
- Vegan smeerkaas

Snacks:

- Popcornmaïs 50g
- Vegan Chocolate (6x) (+-6g/blokje)

Broodbeleg:

- Pindakaas
- Hummus

Brood, gebak, ontbijtgranen en pasta:

- Havermout
- Volkorenwrap (2x)
- Zilvervliesrijst
- Volkorenpasta
- Quinoa
- Volkoren afbakbrood (+-50g) (3x)
- Crackers (8x)
- Volkorenbrood
- Vegan naanbrood 50g

Overige:

- Kaneel
- Amandelen 10g
- Walnoten 10g
- Cashewnoten 20g
- Noten naar keuze 10g
- kokosmelk
- Açai (1 zakje)
- Pesto
- Chiazaad
- Vanile extract
- Soep
- Basilicum
- Maïzena

NOTE:

De boodschappenlijst houdt geen rekening met food swaps en/of extra snacks. De lijst is gebaseerd op 1 persoon.

Gesport vandaag? Eet dan iets uit de 'after workout' lijst als extra snack na het sporten. Is je sportsessie langer dan 90min? Bekijk dan de extra handleiding.

Dagmenu

ONTBIJT

- 40g havermout
- 150ml amandelmelk
- 1 eetlepel kaneel
- 50g blauwe bessen

SNACK

- Appel met pindakaas

LUNCH

- Volkoren wrap
- 50g tofu
- 30g kidneybonen
- spinazie
- 1/2 avocado

SNACK

- 10g amandelen
- 1 perzik

DINNER

- 1/2 pompoen
- 1 zoete aardappel

in blokjes snijden en kruiden met kurkuma, kaneel, curry en chili. 40min in de oven

- knoflook
- 1 ui
- 1 paprika

aanstoven in een wokpan

- 60g zilvervlierrijst
- kokosmelk

toevoegen, samen met pompoen en zoete aardappel en nog even laten inkoken

SNACK

- Druiven
- 150g plantaardige yoghurt

Gesport vandaag? Eet dan iets uit de 'after workout' lijst als extra snack na het sporten. Is je sportsessie langer dan 90min? Bekijk dan de extra handleiding.

Dagmenu

ONTBIJT

Smoothie bowl

- 1 zakje açai
- 25g aardbeien
- 1/2 banaan
- 25g blauwe bessen
- 150ml amandelmelk

SNACK

- snoepwortel met hummus

LUNCH

- 60g volkoren pasta
- 1/2 avocado
- 60g kikkererwten
- snijbonen

SNACK

- 25g popcornmaïs poffen met kaneel

DINNER

Gevulde tomaat

- 60g quinoa
- spinazie
- pesto

SNACK

- 3 blokjes pure vegan chocolade (+-6g/blokje)
- mandarijn

Gesport vandaag? Eet dan iets uit de 'after workout' lijst als extra snack na het sporten. Is je sportsessie langer dan 90min? Bekijk dan de extra handleiding.

Dagmenu

ONTBIJT

Chiapudding

- 200ml amandelmelk
- 40g chiazaden
- vanille-extract

afwerken met 1/2 banaan

SNACK

- 100g aardbeien
- 10g walnoten

LUNCH

Salad jar

- 30g zilvervliesrijst
- 1 rode biet
- 30g erwten
- sla naar keuze
- 30g maïs
- 10g cashewnoten

SNACK

- gevulde dadels met pindakaas

DINNER

- volkoren afbakbroodje
- vega burger
- sla
- 1 groene appel
- tomaat

SNACK

- 60g gegrilde kikkererwten

Gesport vandaag? Eet dan iets uit de 'after workout' lijst als extra snack na het sporten. Is je sportsessie langer dan 90min? Bekijk dan de extra handleiding.

Dagmenu

ONTBIJT

- 4 crackers met vegan smeerkaas
- 1 appel

SNACK

- 200g plantaardige yoghurt
- 10g cashewnoten

LUNCH

- 2 sneetjes volkorenbrood met hummus
- 1/2 avocado
- rauwkost
- soep

SNACK

- 1 perzik
- 3 blokjes pure vegan chocolade

DINNER

- 60g volkorenpasta
- 100g passata
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 courgette
- 100g vegan gehakt
- basilicum

SNACK

- 25g popcornmaïs poffen met kaneel

Gesport vandaag? Eet dan iets uit de 'after workout' lijst als extra snack na het sporten. Is je sportsessie langer dan 90min? Bekijk dan de extra handleiding.

Dagmenu

ONTBIJT

- 40g havermout
- 150ml amandelmelk
- kaneel
- 50g blauwe bessen

SNACK

- banaan

LUNCH

- 1 volkoren wrap
- hummus
- wortelreepjes
- koriander
- 30g kidneybonen

SNACK

- snoeppaprika

DINNER

Champignon broccoli maaltijdsoep (FT_Food)

- 50g vegan naanbrood

SNACK

- snack naar keuze (+- 100 kcal)

5
G
A
D

Gesport vandaag? Eet dan iets uit de 'after workout' lijst als extra snack na het sporten. Is je sportsessie langer dan 90min? Bekijk dan de extra handleiding.

Dagmenu

ONTBIJT

- 4 crackers met vegan smeerkaas
- 1 appel

SNACK

- 10g noten
- 150g plantaardige yoghurt

LUNCH

- Lunch toast (FT_Food)

SNACK

- Fruit naar keuze

DINNER

- 60g volkoren spaghetti
- 1 aubergine
- 1 tomaat
- 1 paprika
- 1 ui
- knoflook
- 100g passata
- 100g vegan gehakt

SNACK

- Zoete aardappel- en wortelfrietjes (FT_Food)
- Yoghurtdressing (FT_Food) zonder mayonaise