Alle rechten voorbehouden. Verboden te kopiëren of delen zonder toestemming van elkedagvakantie.be.ⓡ

Laten we beginnen bij het begin…

# Waarom kozen wij voor een plantaardig menu?

Eva ging van 3 keer per dag vlees *cold turkey* naar plantaardige voeding. Ze leefde als kind bijna dagelijks met buikpijn, was doodmoe na een lunch met boterhammen, maar dacht dat dat normaal was. Tot op haar 19de gluten, lactose en bepaalde histaminerijke (rode wijn, *zware kruiden* als zwarte peper, …) voeding uit haar menu werden geschrapt. Ze voelde zich energieker, had veel minder kwalen, een stralendere huid en vooral: een pak minder buikpijn. Tot die na een paar jaar hardnekkig terugkwam en ze alle medicijnen buiten *bonjourde.* Ze koos om haar lichaam de weg te laten wijzen. Ze ging testen wat goed voelde en wat niet en zo kwam ze bij een plantaardig, gluten-, alcohol- en suikervrij menu uit. Zonder bananen, want daar is ze allergisch aan. Voor haar is het niet van moeten, maar van mogen.

**Eva*:***

***'Eigenlijk zou ik van mezelf elke dag vlees, snoep, brood mogen eten. Maar ik wil het niet meer. Het creëert een mist in mijn hoofd, steelt m'n energie en laat me dagen met bolle buik rondlopen. Af en toe eet ik nog sushi, mijn grootste, maar meest smakelijke zonde.'***

Stijn schrapte dierlijke producten uit zijn eetpatroon in de zoektocht naar het krijgen van meer energie.

***‘Het ecologische aspect was in de eerste plaats het belangrijkste. Daarbij kwam dat ik me krachtiger en energieker wilde voelen. Goed doen en goed voelen creëerde een extra dimensie.’***

Stijn sport graag en veel, het klassieke beeld verwacht dat ie dagelijks kip eet. Stijn ging van Barbecue-koning naar Heerser van de veganistische pizza. Geen kaas of ribbetjes meer. Maar dagelijks veel groenten, granen en peulvruchten - geen alcohol en absoluut geen suiker.

## Wist je dat suiker

## 7 keer verslavender

## is dan cocaïne?

# Aan de slag.

Voldoende én de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen is essentieel. Voor heel veel mensen brengt het starten van een nieuw voedingspatroon heel wat vragen met zich mee. Maar eigenlijk is het simpel.

Deel je bord zo in:
1/2 **Groenten** (allerlei)

1/3 **Granen/aardappelen** (brood, pasta, volle rijst, quinoa, spelt, couscous,…)

1/3 **Proteïnen: peulvruchten/noten/pitten/zaden** (bonen, linzen, kikkererwten, …)

bijvoorbeeld:
1/ ontbijt
Kommetje havermout gemaakt met rijst/amandelmelk, zadenmix met een verse fruit/groentenshake

2/ lunch
Zelfgemaakte doperwtensoep met een bruine boterham met hummus en tomaat. Eventueel nog een slaatje erbij.

3/ diner
Gegrilde groenten (aubergine, courgette,…), zoete aardappelwedges, tempeh gemarineerd in sojasaus met een tahinidressing.

# Maak het jezelf niet te moeilijk.

1. Denk aan wat wel nog kan: groenten. MASSA'S. Brood, pasta, vegan burgers, zélfs pizza.

2. Doe inspiratie op. Wij koken graag uit *Bowls Of Goodness* van Nina Olssen. Ze heeft ook een burgerboek (Stijns favoriet!). Check instagram: #plantbased #eatplants #… #miljoenhashtags

3. Het hoeft niet geweldig ingewikkeld te zijn: spaghetti kan je gemakkelijk plantaardig klaarmaken.

4. Ga niet op zoek naar plantaardige alternatieven voor het origineel. Hummus op een boterham is zoveel lekkerder dan een *schelletje* veganistische kaas.

5. AZIË! Ga ernaar toe, zoek eens wat recepten op, bestel eens bij de Thai. De Aziatische keuken zit vol met smaakvolle, gemakkelijk te bereiden en *zotlekkere* plantaardige gerechten.

6. Zoek het niet te ver. We krijgen vaak de vraag: *amai - heeft die kleine Spar veganistisch eten?* Jep. Groenten zijn OVERAL. Het regent vegetarische balletjes!

# Onze tips.

1. Pas op voor verborgen suikers in bereide maaltijden of vervangproducten. (dextrose, maltodextrine,…)

2. Eet goede vetten (olijfolie, avocado, …). Leve een vlotte stoelgang.

3. Bereid je voor. Neem snacks mee. Wortels met hummus, edamame boontjes, een appel, crackers, … Recepten op de volgende pagina.

4. Eet voldoende. Je zal merken dat je je minder zwaar en *vol* zal voelen. Je zal sneller honger krijgen en grijpen naar minder gezonde zaken. Zie nummer 3. (Cola is ook *vegan* maar als je dat drinkt valt je haar uit).

5. Plantaardig eten is een verrijking, geen straf. Weet dat het niet extreem hoeft te zijn. Maar voel eens wat het met je doet. Begin met 2 dagen. Dan 3, dan 4, …

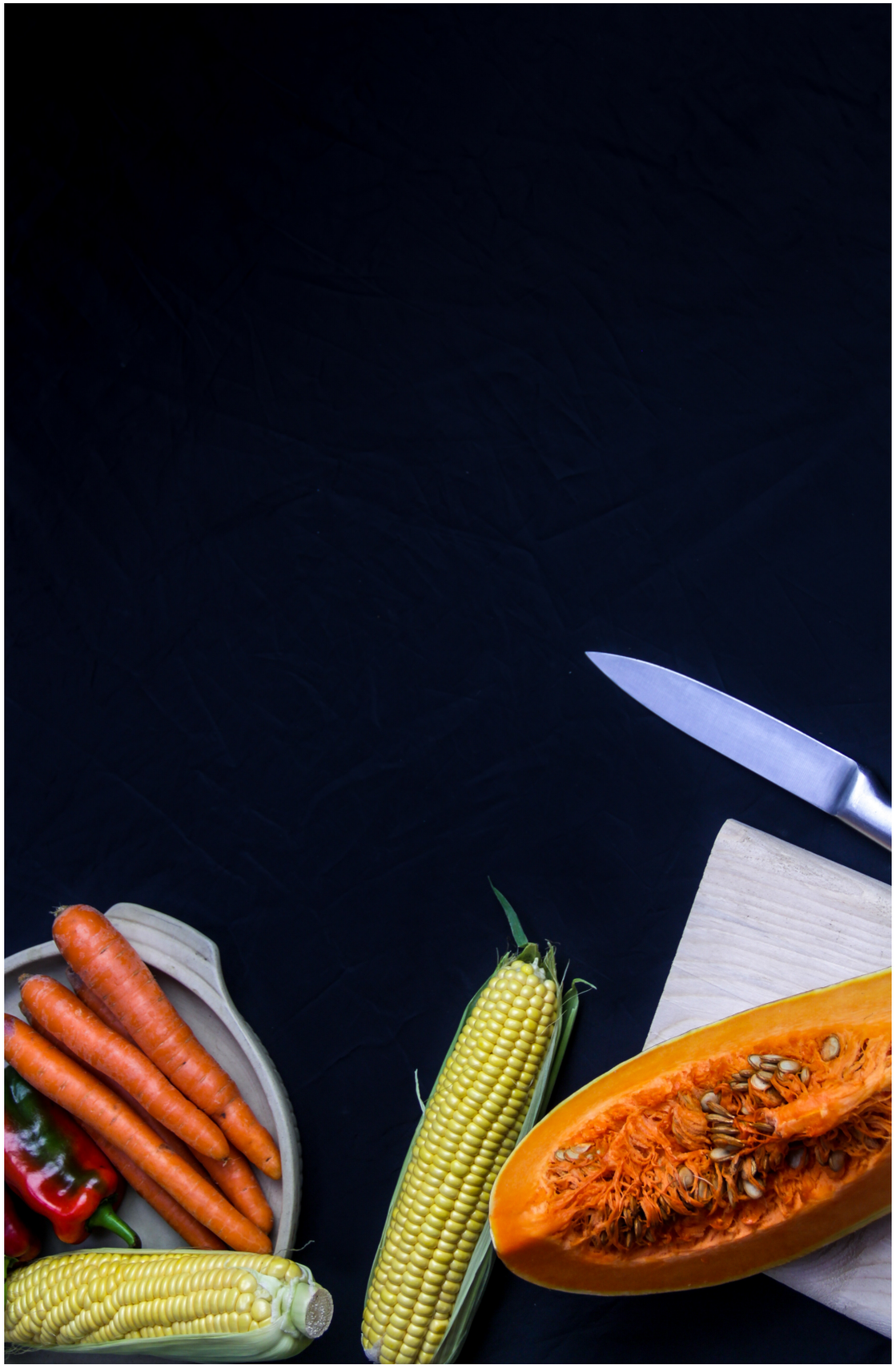
6. Voeding is je medicijn. Het is de eerste stap richting zelfzorg. Jezelf letterlijk gaan voeden. *It's a gift!*

7. Sporten en plantaardig eten? Voeg erwten-proteïnepoeder toe aan je smoothie. Eva's favoriete après-sportsnack: dadels met pindakaas.

8. Je zal merken dat je smaak verfijnder wordt, je meer energie krijgt, je beter zal slapen. Je huid zal is het begin misschien wat detox-verschijnselen vertonen. Maar hou vol!

9. Vraag op restaurant naar plantaardige alternatieven, saus apart, … Het staat niet altijd op de kaart, maar vaak vindt de chef het fijn te experimenteren. Reserveren en melden kan helpen voor meer mogelijkheden.

10. Let the energy flow! Geniet van al die stromende energie. Life is awesome. En ga naar Rotterdam: vegan heaven.



# Doe mee met onze 21 dagen-challenge.

Deel je ervaring via #elkedagvakantiebe
#elkedagplantaardig

## Meer inspiratie en recepten?

Voor smoothiebowls klik hier.

Voor een heerlijke snack klik hier.

Voor lunch/diner-inspiratie klik hier.

Vegan pancakes? Klik hier.

Ideetjes voor snacks? Klik hier.

*‘Veganisten eten enkel wortels en gras’.*