

© Food and Advice



Inspiratie dagmenu

(EET GEEN) DIERENDAG 2021

Welkom

Wat leuk dat je dit dagmenu hebt gedownload. In het teken van **(Eet Geen) Dierendag 2021** heb ik drie lekkere recepten verzameld, om je te laten zien (en proeven) hoe heerlijk en makkelijk plantaardig eten kan zijn. En je zult merken dat het veel gemakkelijker is dan je in eerste instantie misschien denkt. Vandaag de dag zijn er namelijk talloze plantaardige alternatieven in de supermarkten te vinden, waardoor je met een paar kleine aanpassingen al een goede maaltijd op tafel zet. Toch kan ik me voorstellen dat (meer) plantaardig eten een hele stap voor je is. Helemaal als je nu nog veel dierlijke producten eet. Daarom help ik je graag een beetje op weg.

Je kunt plantaardig eten zo (on)gezond maken als je zelf wilt. Plantaardig of vega(n) staat namelijk niet per se gelijk aan gezond. Bedenk je maar eens; cola, patat en sommige ijssoorten zijn ook gewoon vega(n). Zelf eet ik grotendeels onbewerkt plantaardig. Dat betekent vooral veel groente, fruit, volkoren granen, peulvruchten, noten, pitten en zaden. Ik voel me daar erg fijn bij, maar ik kan me goed voorstellen dat zo'n eetpatroon op dit moment (nog) ver af staat van hoe jij eet. En dat één keer plantaardig eten misschien al een hele verandering is voor jou. Doe alles daarom op je **eigen tempo** en kijk wat bij jou past. Het feit dat je dit menu hebt gedownload en erover denkt om wat meer plantaardig te gaan eten is al geweldig, dus een applaus voor jou.

Ik wens je heel veel eetplezier!

Ontbijt

Sojayoghurt met bosbessen swirl en pindakaas



Ingrediënten

- 200-250 ml sojayoghurt
- 5-6 el havermout
- diepvries bosbessen
- 0.5 banaan, in plakjes
- 1 el 100% pindakaas
- 1 tl koek- en speculaas-kruiden of kaneel
- een paar (wal)noten
- 1 el gebroken lijnzaad

Bereiding

Giet de yoghurt in een kom en meng de havermout en het lijnzaad erdoor. Warm de bevroren bessen een paar minuten op in een pannetje (evt. met een klein scheutje water). Voeg dan de kruiden toe en roer alles door. Giet het warme fruit over je yoghurt en garneer met de nootjes, de pindakaas en de plakjes banaan. Eet smakelijk!

Tip: weinig tijd? Warm de bosbessen op in de magnetron. Wil je dit ontbijt meenemen? Meng alle ingrediënten dan de avond van tevoren in een bakje en zet het 's nachts in de koelkast.

Lunch

Sneetjes volkorenbrood (of tosti's) met beleg



Met volkorenbrood kun je alle kanten op. Met het juiste beleg kan het de basis vormen voor een lekkere en voedzame maaltijd die je ook nog eens gemakkelijk mee kunt nemen naar je werk. Probeer eens:

- **Fruit** op brood, zoals gesneden appel, banaan of aardbei
- **(zelfgemaakte) Hummus** (bijv. naturel, basilicum of pikant)
- **Guacamole of geprakte avocado** met tomaatjes/komkommer
- **100% pindakaas of 100% notenpasta** (bijv. amandelpasta)
- **En er bestaan nog veel meer lekkere spreads**, zoals vegan filet Americain, paté, tapenades, salades, pesto en bruscetta

Tip: probeer altijd wat groente (bijv. sla mix) of een stuk fruit bij je brood te eten. Zo krijg je meer goede voedingsstoffen binnen. Zin in tosti's? Leg je boterhammen even tussen de grillplaat. Heerlijk!

Avondeten

Volkoren pasta pesto met 'kipstukjes' en groente



Ingrediënten

- 1 portie volkoren pasta (zoals penne of fusili)
- ui en knoflook, gesneden
- groente die je lekker vindt, zoals champignons, courgette, tomaten en wat handjes spinazie
- 0.5 blik linzen of 0.5 pakje vegan 'kipstukjes'
- 1 el vegan pesto
- 1 scheutje soja kookroom
- (opt. edelgistvlokken)

Bereiding

Kook de pasta volgens de verpakking. Fruit de ui en knoflook. Bak dan de 'kipstukjes' in een beetje olijfolie en voeg daar de groente aan toe. Wacht tot ze gaar zijn en voeg dan de pasta bij de ingrediënten. Voeg vervolgens de pesto, de kookroom en eventueel de edelgistvlokken toe (probeer ze vooral eens, ze geven een hartige, kaas-achtige smaak). Voeg eventueel meer smaakmakers toe als je daar behoefte aan hebt en genieten maar.

Wanneer je..

Vaker plantaardig eet doe je niet alleen de **dieren** een groot plezier, maar heeft dat ook een positieve invloed op je eigen **gezondheid** en het **milieu**. En dat zijn hele mooie voordelen. Ik merk dat veel mensen toch vaak denken dat vegan eten lastig en ingewikkeld is en dat het heel erg afwijkt van wat en hoe ze normaal eten.

Daarom hoop ik vooral dat je nu hebt kunnen zien hoe simpel (meer) plantaardig eten kan zijn. Om een lekkere plantaardige maaltijd te maken hoef je absoluut geen keukenprins(es) te zijn, integendeel. Met kleine, simpele **aanpassingen** kom je al heel ver: vervang je yoghurt of kwark eens door varianten op basis van soja, gebruik in plaats van kipfilet eens 'kipstukjes' door de pasta en probeer eens een ander soort beleg op brood.

Zo simpel kan het zijn. Ik hoop dat je na het bekijken van de recepten wat inspiratie hebt gekregen en dat je binnenkort één van de gerechten gaat uitproberen. Stuur me dan vooral een berichtje om te laten weten wat je ervan vond, dat vind ik hartstikke leuk.



Eet smakelijk! Liefs, Michelle