

Meer plantenvariatie

Een praktische manier om meer verschillende planten te eten - door variatie toe te voegen aan maaltijden die je al eet, zonder je hele voedingspatroon om te gooien.

HET EXPERIMENT

Streef naar ongeveer 30 verschillende plantaardige voedingsmiddelen per week. Groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten, zaden, kruiden en specerijen tellen allemaal mee - ook in kleine hoeveelheden.

Het doel is echte variatie: verschillende planten leveren verschillende vezels en plantenstoffen. Dertig is een zinvolle richting, geen score waarop je slaagt of faalt.

1 Begin met wat al vanzelf gaat

Kijk vóór je iets nieuws toevoegt welke planten vanzelf al in je week voorkomen. Zij vormen je basis.

PLANTEN DIE IK DE MEESTE WEKEN AL EET

Denk breed: groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten, zaden, kruiden en specerijen tellen allemaal mee.

2 Voeg variatie toe aan wat je al eet

Begin niet met nieuwe maaltijden te bedenken. Kijk naar wat je al eet en vraag: waar past nog één extra plant bij?

VOEG IETS TOE NAAST DE MAALTIJD

Voeg een kleine salade, extra groente, fruit of gefermenteerde groenten toe aan een maaltijd die je al eet.

VOEG IETS TOE AAN DE MAALTIJD

Voeg één extra groente toe aan soep, pastasaus, curry, stoofpot, omelet of roerbakgerecht.

VOEG EEN TOPPING TOE

Voeg bessen, noten, zaden of specerijen toe aan yoghurt of havermout; kruiden, zaden, kikkererwten of noten aan soep of salade.

MENG OF WISSEL AF

Gebruik gemengde noten, zaden of peulvruchten. Wissel af en toe van bladgroente, boon, graan, kruid of bes.

3 Maak variatie bijna automatisch

Sommige keuzes voegen meerdere planten toe zonder veel extra werk. Zo wordt variatie bijna automatisch.

Gemengde noten

in plaats van één soort

Gemengde zaden

strooi ze over maaltijden

Gemengde peulvruchten

combineer bonen, linzen en kikkererwten

Kruiden & specerijen

wissel ze doorheen de week af

Diepvries & fermentatie

diepvries is direct bruikbaar; fermenten blijven lang goed

Volkoren granen

wissel haver, rogge, gerst en quinoa af

BRENG VARIATIE IN JE DAGELIJKS LEVEN

Kies een haalbare volgende stap, plan enkele makkelijke toevoegingen en kijk daarna wat je werkelijk at.

4 Werk toe naar 30

Ongeveer 30 verschillende plantaardige voedingsmiddelen per week is een zinvol doel voor meer voedingsvariatie. Zit je daar nog ver onder, verander dan niet alles tegelijk: kijk naar je huidige variatie en kies een haalbare stap voor deze week.

MIJN GEWONE WEEK

Ongeveer ____ verschillende planten

DOEL VOOR DEZE WEEK

____ verschillende planten

DE RICHTING

Werk toe naar ongeveer 30

Kies 3-5 makkelijke manieren om extra variatie toe te voegen aan maaltijden die je al eet. Focus op hoe je dat doet, zodat je plan blijft werken wanneer de precieze planten van week tot week verschillen.

Voorbeelden: zaden in soep; bessen of ander fruit in een salade; gemengde noten in yoghurt; kruiden bij eieren; gefermenteerde groenten als bijgerecht.

HOE VOEG IK EXTRA VARIATIE TOE?

WAT MAAKT DIT MAKKELIJK?

5 Volg de variatie - niet de score

Schrijf elke verschillende plant één keer op. Herhalingen blijven goede voeding; ze voegen alleen geen nieuw nummer toe aan dit experiment.

WAT TELT MEE?

Groenten, fruit, peulvruchten, volkoren granen, noten, zaden, kruiden en specerijen tellen mee. Ook verschillende variëteiten en kleuren kunnen bijdragen aan variatie. Het doel is echte breedte, niet het getal slim proberen op te drijven.

1	_____	11	_____	21	_____
2	_____	12	_____	22	_____
3	_____	13	_____	23	_____
4	_____	14	_____	24	_____
5	_____	15	_____	25	_____
6	_____	16	_____	26	_____
7	_____	17	_____	27	_____
8	_____	18	_____	28	_____
9	_____	19	_____	29	_____
10	_____	20	_____	30	_____

6 Gebruik wat je leerde volgende week

WAT GING MAKKELIJK?

Welke maaltijden gaven me vanzelf variatie? _____

WAAR HERHAALDE IK VEEL?

Geen mislukking - gewoon nuttige informatie. _____

ÉÉN MAKKELIJKE SHIFT VOOR VOLGENDE WEEK

Wat zal ik kopen, voorbereiden, mengen, afwisselen of toevoegen? _____

ONTHOUD De nuttige vraag is niet: "Haalde ik 30?" maar: "Wat maakte variatie makkelijker, en wat kan ik herhalen?"