



PLANTAARDIG
GEZOND

P : +31 6 31698430

W : www.plantaardiggezond.nl

E : bianca@plantaardiggezond.nl

STAP VOOR STAP NAAR EEN PLANTAARDIG DIEET

Praktische gids

DOOR: BIANCA FOPPES - PLANTAARDIGGEZOND

INHOUDSOPGAVE

• VOORWOORD	P.03
• PLANTAARDIG GEZOND	P.04
• INLEIDING	P.06
• WAAROM KIEZEN VOOR PLANTAARDIG	P.07
• STAPPENPLAN	P.08
• PRAKTISCHE TIPS	P.12
• RECEPTIDEEËN	P.14
• HULP NODIG BIJ OVERSTAP	P.12
• DE PRAKTIJK	P.15

VOORWOORD

Deze praktische gids is met zorg samengesteld voor iedereen die nieuwsgierig is naar plantaardige voeding. Ik hoop dat de informatie je inspireert, aan het denken zet én praktische inzichten biedt waar je echt iets mee kunt.

De informatie in deze praktische gids is bedoeld ter educatie en inspiratie, en is zorgvuldig samengesteld op basis van wetenschappelijke bronnen. De inhoud is niet bedoeld als vervanging van individueel medisch advies. Heb je een medische aandoening of gebruik je medicatie? Raadpleeg dan waar nodig je arts of een andere medisch deskundige. PlantaardigGezond biedt begeleiding en coaching op het gebied van plantaardige voeding en leefstijl.

© 2025 PlantaardigGezond. Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

PLANTAARDIG GEZOND

Toen ik 25 jaar geleden de diagnose MS kreeg, was mijn eerste vraag: Wat kan ik er zelf aan doen?

Die vraag heeft mijn leven veranderd. Door voeding, beweging, mindset en een holistische aanpak staat mijn MS al jaren stil. Plantaardige voeding werd mijn basis van mijn leefstijl, mijn strategie om gezond en krachtig te leven.

Met PlantaardigGezond wil ik je laten ontdekken hoe je met voeding en leefstijl zélf invloed kunt uitoefenen op hoe je je voelt. Niet met restricties, maar met kennis, richting en vertrouwen.

In deze praktische gids laat ik je zien hoe je stap voor stap kunt overstappen op een volwaardig plantaardig eetpatroon. Wat komt erbij kijken, waar kun je op letten, en hoe maak je het haalbaar en plezierig?

Wetenschappelijk onderbouwd én praktisch toepasbaar.

Ik weet uit ervaring hoeveel verschil voeding kan maken. Die kennis gun ik jou ook.

— Bianca Foppes —

Oprichter van Plantaardig Gezond



BIANCA FOPPES
FOUNDER



INLEIDING

Overstappen op plantaardige voeding is één van de beste dingen die je kunt doen voor je gezondheid, het milieu én vaak ook voor je portemonnee. Maar veranderen van eetgewoonten kan spannend zijn: Waar begin ik? Krijg ik wel alles binnen? Hoe blijf ik het volhouden?

In deze gids begeleid ik je stap voor stap. Je leert hoe je eenvoudig je voedingspatroon kunt verschuiven naar volledig plantaardig, zonder dat het overweldigend wordt. Ik geef antwoord op veelgestelde vragen en reik tips aan om het leuk en lekker te maken. Ook deel ik een paar receptideeën om je op weg te helpen met eiwitrijke plantaardige maaltijden.



Je hoeft het niet perfect te doen vanaf dag één. Elke stap richting meer plantaardig is winst. En je staat er niet alleen voor – PlantaardigGezond kan je helpen met persoonlijke coaching als je dat wilt.

Deze gids is er om je te inspireren en vertrouwen te geven dat je deze verandering kán maken, op jouw eigen tempo

Wil je meer achtergrond over waarom plantaardig zo gezond is en hoe het zit met bijvoorbeeld eiwitten en voedingsstoffen? Lees dan vooral mijn whitepaper over plantaardige eiwitten voor de wetenschappelijke onderbouwing en voordelen. In deze gids focus ik op de praktische kant.

WAAROM KIEZEN VOOR PLANTAARDIG?

Misschien heb je de overtuigende argumenten al gelezen in de whitepaper, maar kort samengevat zijn dit enkele redenen waarom je zou overstappen naar (meer) plantaardig:

- **Gezondheid:** Een plantaardig dieet kan je risico op hartziekten, diabetes type 2 en bepaalde kankers verlagen, en helpt bij een gezond gewicht. Je voelt je vaak energiever en "lichter" omdat je veel groenten, fruit en vezels eet.
- **Eiwit is geen probleem:** Je krijgt met plantaardige voeding voldoende eiwit binnen, zolang je maar gevarieerd eet. Peulvruchten, tofu, noten, granen – er is keuze genoeg. (Wist je dat zelfs broccoli en spinazie eiwit bevatten? Alles bij elkaar opgeteld kom je makkelijk aan voldoende eiwit.)
- **Milieu & dierenwelzijn:** Plantaardige voeding heeft een kleinere ecologische voetafdruk. Minder dierlijke producten betekent minder CO₂-uitstoot, minder waterverbruik en minder dierenleed. Jouw bord maakt dus verschil voor de planeet.
- **Overige voordelen:** Je huid, spijsvertering en algehele fitheid verbetert op een plantaardig dieet. Ook past plantaardig eten goed bij een bewuste leefstijl – het voelt goed om voeding te kiezen die aansluit bij je waarden.

Kortom, er zijn genoeg redenen om (meer) plantaardig te willen eten. Nu gaan we kijken hoe je dat stap voor stap kunt aanpakken, zodat het een succesvolle en plezierige verandering wordt.



STAPPENPLAN

IN 5 STAPPEN NAAR EEN PLANTAARDIG DIEET

Een grote verandering wordt behapbaar als je het opdeelt in kleine stappen. Hieronder een eenvoudig 5-stappenplan om geleidelijk (of als je wilt: ineens) over te stappen op een plantaardig eetpatroon. Pas de volgorde gerust aan jouw situatie aan – er is geen strikt moeten, wel handvatten.

1.Begin met één plantaardige dag per week: Start bijvoorbeeld met een Meatless Monday. Kies één dag (of meerdere) in de week waarop je volledig plantaardig eet. Dit geeft je ruimte om nieuwe recepten uit te proberen zonder meteen elke dag te “moeten”. Bevalt het goed? Breid het langzaam uit naar meer dagen. Je zult al snel merken dat je die ene dag niet mist – een goed teken om verder te gaan!



2.Vervang stap voor stap je basisproducten: Kijk naar wat je dagelijks eet en bedenk plantaardige alternatieven. Drink je melk in de koffie of bij het ontbijt? Probeer eens havermelk of sojamelk. Vervang roomboter door avocado. Kies plantaardige yoghurt in plaats van gewone yoghurt. Voor op brood kun je hummus, pindakaas, vegaspreads of avocado gebruiken in plaats van vleeswaren. Tegenwoordig is van bijna alles een plantaardige variant verkrijgbaar – van melk en yoghurt tot kaas en roomijs. Stap-voor-stap vervangen helpt je wennen aan de smaak en voorkomt dat je te veel in één keer verandert. Uiteindelijk is het voor je gezondheid wel de bedoeling dat je ultrabewerkte voeding uit je eetpatroon laat, echter voor de overgang naar plantaardig kan het een tussenstap zijn die de transitie makkelijker maakt.

3.Ontdek nieuwe eiwitbronnen: Eiwit is een belangrijk aandachtspunt, dus maak er een gewoonte van om bij elke maaltijd een plantaardige eiwitbron centraal te stellen. Denk aan peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten), tofu of tempeh, noten of zaden, of volkoren granen zoals quinoa en boekweit. Vervang vlees in je avondmaaltijd bijvoorbeeld door 150 gram peulvruchten of 100 gram tofu – qua eiwit is dat vergelijkbaar. In het begin kun je gebruik maken van kant-en-klare vleesvervangers (zoals vegan burgers, balletjes, plantaardige kipstukjes) om je favoriete gerechten na te maken. Let wel op de voedingswaarde: kies bij voorkeur vervangers die eiwitrijk zijn en niet te veel zout of verzadigd vet bevatten.

STAPPENPLAN

IN 5 STAPPEN NAAR EEN PLANTAARDIG DIEET

4. Plan en experimenteer met recepten: Duik de keuken in met nieuwe recepten – dit is misschien wel de leukste stap. Zoek plantaardige varianten van je lievelingsgerechten. Houd je van pasta bolognese? Probeer een linzenbolognese. Fan van chili con carne? Maak een chili sin carne met bonen en groenten. Er zijn tal van kookboeken en websites voor vegan recepten. Maak een weekplanning waarin je 2-3 nieuwe gerechten inplant en de rest van de dagen iets bekends (desnoods met een vleesvervanger) doet, zo hou je balans tussen experimenteren en gemak. Schrijf ook een boodschappenlijstje zodat je de plantaardige essentials in huis hebt (peulvruchten in blik, tofu, groente, kruiden, etc.). Door te plannen voorkom je dat je hongerig en inspiratieloos grijpt naar de oude vertrouwde (niet-plantaardige) opties.



STAPPENPLAN

IN 5 STAPPEN NAAR EEN PLANTAARDIG DIEET

5. Let op voedingsstoffen en wees lief voor jezelf: Zorg dat je overgang gezond verloopt. Een plantaardig dieet kan alle benodigde voedingsstoffen leveren, maar er zijn een paar aandachtspunten:

- **Voldoende eiwit:** Zoals gezegd, bouw elke maaltijd rond een eiwitbron. Ontbijt met bijvoorbeeld plantaardige yoghurt + noten, lunch met bonen/hummus, diner met peulvruchten/tofu. Zo spreid je je eiwitinname.
- **Vitamine B12:** Deze vitamine moet je aanvullen, bijvoorbeeld via een supplement of verrijkte producten (veel plantaardige melk en vleesvervangers zijn verrijkt met B12). Dit is essentieel voor een vegan dieet – sla dit niet over.
- **IJzer & calcium:** Eet voldoende groene groenten, noten en volkoren producten voor ijzer en calcium. Combineer ijzerrijke plantaardige voeding (spinazie, linzen) met vitamine C rijke voeding (paprika, citrus) voor betere opname. Gebruik calciumverrijkte plantaardige melk of sap voor je calciumbehoefte, of neem een supplement als dat makkelijker is.
- **Omega-3 vetten:** Vette vis valt af, maar je kunt ALA (een omega-3) halen uit lijnzaad, chiazaad en walnoten. Eventueel kun je een algenolie-supplement nemen voor EPA/DHA omega-3.

Wees niet té streng: Het is een proces. Als je een keer per ongeluk iets dierlijks eet of trek krijgt in oude favorieten, veroordeel jezelf niet. Kijk hoever je al gekomen bent. Vier je successen (elke dag plantaardig is er één!) en leer van momenten die minder gingen.

Bonusstap

Zoek steun en blijf geïnspireerd: Vertel vrienden of familie over je keuze, wellicht wil iemand meedoen of in elk geval begrip tonen. Online vind je communities vol medestanders, recepten en tips. Volg leuke vegan chefs op Instagram of blogs voor inspiratie. En kom vooral bij PlantaardigGezond met je vragen – Ik bied coaching en trajecten die je kunnen motiveren en helpen volhouden. Samen gaat het vaak makkelijker dan alleen.



PRAKTISCHE TIPS

Naast de grote lijnen uit het stappenplan, zijn hier nog een aantal praktische tips en valkuilen om op te letten als je overstapt op een plantaardig dieet:

- **Betrek eiwit in elke maaltijd:** Zoals al vaker genoemd, maak er een gewoonte van om bij ontbijt, lunch én diner iets eiwitrijks te nemen. Bijvoorbeeld: ontbijt met havermout + sojadrink of pindakaas op volkorenbrood; lunch met linzensoep of een wrap met falafel/hummus; avondeten met tempeh, tofu of bonen. Een portie noten of wat soja-yoghurt kan een goede snack zijn. Dit verzekert je van genoeg eiwit en voorkomt dat je aan het einde van de dag opeens 50 gram eiwit moet zien binnen te krijgen.
- **Varieer en combineer:** Eenzijdigheid is de vijand van elk dieet. Probeer wekelijks verschillende keukens of ingrediënten: de ene dag Indiaas (linzen dahl), dan Italiaans (pasta met groenten en kikkererwten), Mexicaans (bonenchili of wraps), Oosters (roerbak met tofu en cashewnoten) etc. Variatie zorgt ervoor dat je alle essentiële aminozuren en micronutriënten binnenkrijgt, en het houdt het leuk voor je smaakpapillen. Combineer ook geregeld granen met peulvruchten (bijv. rijst met bonen, brood met pindakaas, couscous met kikkererwten) – zo krijg je een completer eiwitprofiel binnen over de dag.
- **Kies volwaardige producten (80/20-regel):** Er is niks mis met af en toe een vegan burger of frietjes, maar probeer grotendeels te kiezen voor onbewerkte of minimaal bewerkte voedingsmiddelen. Peulvruchten in hun geheel, verse groenten en fruit, volkoren granen en noten/zaden zouden de basis moeten zijn. Die kant-en-klare vegan pizza of diepvries snack kan prima af en toe om de overgang te vergemakkelijken, maar bouw er niet je hele nieuwe dieet op. Een vuistregel: streef naar 80% volwaardig en 20% “genieten mag”. Zo houd je balans tussen gezondheid en plezier.
- **Lees etiketten van vleesvervangers:** Plantaardig betekent niet automatisch gezond. Veel vegan producten bevatten veel suiker, zout of verzadigd vet. Check de voedingswaarden – een goede vleesvervanger levert per 100 g bij voorkeur minstens ~15-20 g eiwit, niet te veel verzadigd vet (<2 g) en niet excessief zout. Producten op basis van peulvruchten, tofu/tempeh of mycoproteïne (Quorn) zijn vaak goede keuzes. Gefrituurde snacks of zwaar bewerkte “Nep-kip” met vooral zetmeel vullen misschien de maag, maar dragen niet bij aan voedingsstoffen. Gebruik die liever spaarzaam, als traktatie.

PRAKTISCHE TIPS

- **Zorg voor een voorraadje:** Houd je voorraadkast gevuld met plantaardige basics. Denk aan blikjes bonen, tomatenblokjes, kruiden, noten en volkoren pasta/rijst. In de vriezer kun je groenten, fruit en eventueel vegan maaltijden of burgers bewaren voor drukke dagen. Zo heb je altijd iets bij de hand en kom je minder in de verleiding om te grijpen naar bestellen of ongezonde opties.
- **Wees voorbereid op reacties:** Mensen in je omgeving zullen misschien vragen stellen of opmerkingen maken ("Krijg je wel genoeg eiwit?", "Mis je het niet?"). Dit is normaal – verandering roept nieuwsgierigheid op. Probeer uit te leggen dat je goed hebt uitgezocht hoe je alle voedingsstoffen krijgt (misschien kun je wat feiten uit de whitepaper delen!). Uiteindelijk is het jouw lichaam en keuze. Laat je niet ontmoedigen door een onhandige opmerking. Vaak volgt juist interesse wanneer men ziet hoe gevarieerd en lekker je eet.
- **Gebruik hulpmiddelen:** Apps of websites zoals Cronometer of de Eetmeter (Voedingscentrum) kunnen je inzicht geven of je voldoende binnenkrijgt qua eiwit en andere voedingswaarden. Dit is vooral in het begin nuttig, om even te checken of je bijvoorbeeld niet structureel te weinig B12 of ijzer binnenkrijgt. Ook bestaan er talloze kookapps voor vegan recepten die het plannen makkelijker maken.
- **Geniet van het proces:** Zie de overgang niet als een lijstje met wat je niet mag eten, maar als een ontdekkingstocht naar nieuwe dingen die je wel mag. Er gaat een culinaire wereld voor je open – van romige curry's tot smeùge vegan chocoladetaarten gemaakt van avocado of zwarte bonen. Sta open voor nieuwe smaken en geef jezelf de tijd om te wennen. Je smaakpapillen veranderen daadwerkelijk als je een tijdje weinig zout/vet/vlees eet; na een paar weken ga je plantaardig eten echt waarderen.



RECEPTIDEEËN



Om te laten zien hoe lekker en voedzaam plantaardig eten kan zijn, vind je hier twee eenvoudige receptideeën. Deze gerechten combineren meerdere eiwitbronnen en laten zien dat je makkelijk aan je eiwitten komt zonder vlees.

- **Overnight oats met soja-yoghurt, chiazaad en bessen (ontbijt)** – Meng 's avonds in een kom: 50 g havermout met 150 ml ongezoete sojadrink of soja-yoghurt, 1 eetlepel chiazaad, een snuf kaneel en eventueel wat vanille. Dek af en laat dit een nacht weken in de koelkast. 's Ochtends roer je het door en top je het af met een handje gemengde bessen (vers of uit de vriezer) en wat amandelsnippers. Waarom is dit eiwitrijk? De combinatie van soja-yoghurt (rijk aan eiwit, ~8-10 g per portie) + havermout (~5 g eiwit) + chiazaad (~4 g eiwit per eetlepel) levert samen al snel 15+ gram eiwit. Bovendien bevat dit ontbijt alle essentiële aminozuren (soja en haver vullen elkaar aan). Het is een makkelijk, lekker ontbijt dat lang verzadigt en een powerstart van je dag geeft.



- **Volkoren wraps met hummus en falafel (lunch/diner)** – Neem een volkoren tortillawrap en besmeer deze royaal met hummus (kikkererwten-sesampasta). Beleg met verse sla, schijfjes tomaat en komkommer, en voeg een paar plakjes avocado toe. Leg er vervolgens 3-4 warme falafelballetjes op (kant-en-klaar of zelfgemaakt van kikkererwten). Rol de wrap stevig op. Waarom is dit eiwitrijk? Hummus en falafel zijn beide gemaakt van peulvruchten (kikkererwten) en leveren samen met de volkoren wrap een flinke hoeveelheid eiwit. Eén goed gevulde wrap bevat ~12-15 g eiwit (afhankelijk van de hoeveelheid hummus en falafel). Eet je er twee als maaltijd, dan krijg je ~25-30 g eiwit binnen – vergelijkbaar met een portie vlees, maar dan boordevol vezels, vitamine C, gezonde vetten uit de kikkererwten en sesam, en helemaal cholesterolvrij. Bovendien vullen de granen uit de wrap en de peulvruchten uit de hummus/falafel elkaar qua aminozuren perfect aan. Dit gerecht laat zien hoe een plantaardige lunch er in de praktijk uit ziet: rijk aan smaak, verzadigend en eiwitrijk zonder dierlijke producten.

Natuurlijk zijn er nog talloze andere eiwitrijke plantaardige recepten: van een linzencurry tot tofu-roerbak en van een bonenбургertje tot quinoa-salade met bonen. In deze gids geven we je alvast wat inspiratie. Experimenteer vooral verder en ontdek jouw favorieten!

HULP NODIG BIJ DE OVERSTAP?

PLANTAARDIG GEZOND STAAT VOOR JE KLAAR

De eerste stappen naar een plantaardig dieet kunnen best een uitdaging zijn. Onthoud dat je het niet alleen hoeft te doen. PlantaardigGezond is er om je te ondersteunen bij deze verandering. Of je nu graag persoonlijk voedingsadvies wilt, een stok achter de deur zoekt om vol te houden, of specifieke vragen hebt over voeding en gezondheid – Ik help je met plezier op weg.

WAT PLANTAARDIG GEZOND BIEDT:

Wat PlantaardigGezond biedt:

- Persoonlijke coaching: één-op-één begeleiding waarin ik je voedingspatroon analyseer en stap voor stap aanpas. Op maat gemaakte tips die passen bij jouw leven, zodat plantaardig eten moeiteloos onderdeel wordt van je routine.
- Recepten, weekmenu's en boodschappenhulp: Geen inspiratie? Ik voorzie je van lekkere en simpele recepten, inclusief boodschappenlijstjes. Zo hoef je zelf minder uit te zoeken en kun je met vertrouwen koken.
- Vragenservice: Loop je tegen iets aan (bijv. vermoeidheid, trek in bepaalde producten, eet je misschien ergens te weinig of te veel van)? Je kunt altijd bij mij aankloppen voor deskundig advies van een voedingsdeskundige gespecialiseerd in plantaardige voeding.

Mijn motto is: plantaardig eten, gezond leven – samen krijg je het voor elkaar. Ik help je niet met strenge diëten of beperkingen, maar met kennis, praktische handvatten en positieve ondersteuning.

Kortom, laat mij weten hoe ik jou kan helpen. Of je nu de whitepaper hebt gelezen en meer verdieping wilt, of na deze gids meteen wilt starten en begeleiding zoekt – Plantaardig Gezond staat naast je. Jouw succes is mijn doel. Laten we samen bouwen aan jouw plantaardige avontuur!



PLANTAARDIG
GEZOND

P : +31 6 31698430

W : www.plantaardiggezond.nl

E : bianca@plantaardiggezond.nl

