



## MINERALEN

CALCIUM
Aanbeveling: 950mg /dag
(mg/100g)
Sesamzaad (geroosterd, gepeld): 1098 Zeewier: 569 Amandelen (ongeroosterd): 252 Sojabonen, gedroogd: 225 Waterkers: 180 Vijgen, gedroogd: 162 Tofu: 129 Kikkererwten, gedroogd: 115 Tempeh: 101 Stokbrood, bruin: 76 Olijf (groen): 61
Belangrijk voor gezonde botten. Balanceer met genoeg magnesium, vitamine K en vitamine D.
SELENIUM
Aanbeveling: 70µg/dag
(µg/100g)
Paranoten (Brazilaanse noten): 254 Zonnebloempitten: 49 Muesli (gemiddeld): 45 Linzen (gekookt): 42 Cashewnoten (geroosterd, ongezouten): 39 Volkoren deegwaren (gekookt): 26
Tip: drie paranoten per dag dekken je behoefte aan selenium.
Belangrijk voor gezond bloed, het metabolisme, het transport van zuurstof naar de cellen, het immuunsysteem. Het beschermt tegen infecties, kanker, hart- en vaatziektes.
CHROOM
Dagelijkse behoefte niet gekend omwille van onvoldoende wetenschappelijk bewijs van metabolische of fysiologische effecten.
Groene bladgroenten Broccoli Champignons Peulvruchten Uien Bananen Aardappelen met schil Amandelen en andere noten Bruine rijst Volkorengranen Sesamzaad Zeewier
Voor een gezonde cholesterol en bloedsuiker. Tekort aan chroom komt zelden voor.
KALIUM
Aanbeveling: 3000-4000 mg/dag
(mg/100g)
Gedroogde abrikozen: 1162 Pistachenoten: 1025 Kastanjes: 927 Amandelen: 835 Pompoenpitten: 820 Gedroogde pruimen: 732 Gedroogde vijgen: 680 Zonnebloempitten: 660 Spinazie: 560 Pastinaak: 450 Venkel: 427
Voornaamste bronnen: gedroogde fruitsoorten, noten, groenten, peulvruchten, aardappelen.
Belangrijk voor de hartslag, bloeddruk, functioneren van de spieren, vochtbalans, je brein. Rijkelijk aanwezig in een gezond voedingspatroon. Een goede kalium-natrium balans is nodig; vermijd geraffineerd keukenzout.



## VITAMINES

B-VITAMINES
Groene bladgroenten Champignons Asperges Avocado Gekiemde sojabonen Noten Volkoren granen Bananen Krenten/rozijnen
Gezond haar en huid, sterke spieren, immuunsysteem, zenuwstelsel, gezond bloed. Rijkelijk aanwezig in een gevarieerd en gezond voedingspatroon.
PROVITAMINE A
Aanbeveling: 750 µg (M) en 650 µg (V)
(µg RE/100 g):
Groene bladgroenten: waterkers: 160 Rode en gele groenten: rauwe wortelen: 835 Gele en oranje vruchten: mango's: 54 en abrikozen: 96
Voor gezonde ogen, huid, immuunsysteem, hart en bloedvaten.
VITAMINE C
Aanbeveling: 110mg/dag
(mg/100g)
Peterselie (vers): 161 Kiwi: 161 (geel), 85 (gewoon) Paprika: 155 (rood), 137 (groen) Zwarte bessen: 150 Broccoli: 110 Spruiten: 97 Waterkers: 96 Sinaasappel: 45 Pompelmoes: 44 (rood), 38 (wit) Citroen: 39
Voornaamste bronnen: fruit (vnl. citrusvruchten en bessen) en groenten.
Rokers, zwangere vrouwen en diabetes hebben meer nodig. Sterk immuunsysteem, hart- en vaatziekten, genezing van wonden, gezond tandvlees.
VITAMINE D
Aanbeveling: 10 à 15 µg/dag
Zonlicht op de huid, (niet-geharde) margarine en andere verrijkte producten
De Hoge Gezondheidsraad beveelt voor iedereen een vitamine D-supplement aan
Tip: Vitamine D3 is van dierlijke oorsprong, D2 is niet dierlijk.
Sterke botten, immuunsysteem, vermindert kans op hart- en vaatziekten en kanker. Voldoende beschikbaar in de zomer indien genoeg buiten. In de winter wordt een supplement aangeraden. Geef vitamine D voldoende aandacht door zonlicht en/of suppletie.
VITAMINE K
Aanbevelingen: 50 à 70 µg/dag
(µg/dag):
Groene bladgroenten: 500 – 800 Andijvie: 230 Waterkers: 250 Peterselie: 1640 Broccoli, sla: 100 Asperges: 80 Koolsoorten: 40-60 Knolselder: 44 Sojabonen: 47
Calciumopname, bloedstolling, verhindert aderverkalking. Geen probleem in een gevarieerd en gezond voedingspatroon met voldoende groene groenten.
VITAMINE E
Aanbeveling: 13 mg (M) en 11 mg (V)
(mg/100g)
Soja-olie: 56-160 Maisolie: 53-162 Koolzaadolie: 42 - 53 Olijfolie: 5-15
In mindere mate: volkoren granen en noten.
Voldoende inname verlaagt het risico op cardiovasculaire ziekten, kankers, cataract.



## MACRONUTRIËNTEN

EIWITTEN
Aanbeveling: 0.8g/dag/kg (volwassenen)
(g/100g)
Pompoenzaden: 33 Amandel: 22 Tahin: 22 Seitan: 21 Tofu: 17 Haver: 17 Cashewnoot: 15 Edamame: 13 Linzen: 9 Bonen: 8 Quinoa: 7 Spinazie: 3
Behoeftte stijgt naargelang meer fysieke activiteit.
VEZELS
Veel groenten en fruit Noten Bonen en peulvruchten Volkorengranen en -brood Tarwekiemen Haver
Zeer belangrijk voor de gezondheid - geen probleem bij een plantaardig voedingspatroon.
Tip: Een aantal studies hebben aangetoond dat haver actief bijdraagt aan het verlagen van de 'slechte' LDL-cholesterol.
VETTEN
Aanbeveling: 3g/dag
Max. 30 à 35% v/d totale energie-inname (60 à 80 g/dag). Verzadigde vetten: max. 10% v/d totale energie-inname (ca. 20g/dag). Zorg voor voldoende en regelmatige inname van omega 3 (3 à 4g/dag) - we krijgen te weinig omega 3 binnen en te veel omega 6. Belangrijk voor gezonde hersen- en hartfunctie, betere vetgehalten in het bloed, gezonde ogen en bloeddruk.
Lijnzaad en olie (koudgeperst) Hennepzaad en –olie (koudgeperst), chiazaad Noten, zaden + hun olie (koudgeperst) Olijfolie (koudgeperst, extra virgine) Avocado, tofu en groene bladgroenten
Praktisch om aan 3 gram te komen: * 1/2 eetlepel lijnzaadolie OF 3 eetlepels lijnzaad (belangrijk: gebroken of gemalen) * 1 eetlepel plantaardige olie (bv. koolzaadolie) + een handje (= ca. 30 g) ongezouten noten Beste keuze voor bakken en braden: virgine olijfolie. Beste keuze voor koude bereidingen: raapzaad-olie.
KOOLHYDRATEN
Volkorenbrood Aardappelen Volkoren granen zoals haver, gerst, spelt, quinoa, gierst en rijst Volkoren pasta
Geen probleem bij een plantaardig voedingspatroon. Kies complexe koolhydraten i.p.v. enkelvoudige. Beperk of vermijd suiker, eet voldoende van de voorbeelden hierboven.

# GEZOND & PLANT-AARDIG

Alle nutritionele waarden komen uit de Belgische Voedingsmiddelentabel (Nubel, 6de editie, 2018); m.u.v. specifieke merknamen (voedingswaarden overgenomen van de verpakking).  
M = Mannen V = Vrouwen  
TIP: eet ook zoveel mogelijk biologisch, lokaal en seizoensgebonden.

Illustraties: Katrien Van Breedam ©  
Publicatie: EVA - [www.evavzw.be](http://www.evavzw.be) - [info@evavzw.be](mailto:info@evavzw.be)  
Voedingsadvies: Evelynne Mertens (FB: @dietiste.Evelynne)



Met steun van:



bruxelles  
environnement  
leefmilieu  
brussel  
.brussels