



Variatie is de kunst

In de meeste supermarkten zijn tegenwoordig vegetarische producten te koop. Daarnaast zijn er de traditionele vleesvervangers zoals : Kaas - eieren - peulvruchten - noten en soja producten. Het gaat bij deze producten om de eiwitten, hier volgt een kort overzicht van de vleesvervangers van tegenwoordig.

Kaas

De meest bekende en deze kan op veel manieren in een warme maaltijd worden verwerkt. Gebakken kaas plak, in blokjes of geraspt, door de stampot, in blokjes door een salade enzovoort. Bij een warme maaltijd is ongeveer 50 gram kaas voldoende om genoeg eiwitten binnen te krijgen. Kaas bevat vet, dus gebruik bij voorkeur 20+ of 30+ kaas !!!

Eieren

Dit zijn de juiste eiwit leveranciers. Per warme maaltijd zijn 2 eieren voldoende. Eet echter, met het oog op hart en bloed-vaten niet meer dan 3 eieren per week. (De dooiers bevatten namelijk cholesterol)



Peulvruchten

Bruine en witte bonen, erwten, kapucijners, linzen, kikkererwten enz. enz. met 75 gram peulvruchten wordt aan de eiwit behoefte voldaan.

Noten

Ook noten zijn goede eiwit leveranciers. 50 gram bij de warme maaltijd is voldoende. Besef echter wel dat noten weer veel vet bevatten.

Quorn

Dit wordt met behulp van een gistingsproces gemaakt van een paddestoel achtige plant en bevat nauwelijks vet, maar wel eiwit, voedingsvezels, mineralen en vitamine B. Het is in allerlei vormen en smaken te koop.



Tofu

Tofu, ook wel tahoe genoemd, is een soort kaas en moet onder water worden bewaard. Het is vrij neutraal van smaak en kan worden verwerkt in allerlei warme (roerbak) schotels en kan rauw aan salades worden toegevoegd.

Temp

Dit is een soort geperste koek van gekookte sojabonen die is gevent met een schimmel cultuur en daardoor licht zuur van smaak. Temp kan worden gebakken maar kan ook worden meegekookt.

Tival

Is een plantaardige vleesvervanger op basis van soja, die is verwerkt in een hele serie van kant en klare producten.

Voor een overzicht en recepten : Lees verder op www.tivall.nl

Vegetarische Burgers

In de meeste supermarkten te koop. Ze worden gemaakt van granen, soja, plantaardige vetten, groente, kruiden en specerijen. Het zijn volwaardige eiwit leveranciers en vlees vervangers.