

VEGANUARY

WEEK 1

INGREDIËNTEN

MA

RIJSTWAFELS
ZADEN EN PITTENMIX
BELEG

HUMMUS
AVOCADO

150 GR
CHERRYTOMATEN
1 RODE PUNTPAPRIKA
1 TEEN KNOFLOOK
3 EL SOJASAU
15 GR KOKOSRAS
CHILIVLOKKEN
PAPRIKAPOEDER
KOMIJNZAAD
2 GROTE ZOETE
AARDAPPELEN
OPT: VEGAN KAAS OF
EDELGISTVLOKKEN

ONTBIJT

Rijstwafels met beleg en zaden

Beleg je rijstwafels met wat je lekker vindt zoals jam of pindakaas (zoals het maar vegan is).

LUNCH

Boterhammen met hummus en avocado

Smeer de hummus op je brood, snijd de avocado in stukjes. Bestrooi met wat peper en zout. Als je liever iets anders op brood wilt, kan dat ook.

DINER

Zoete aardappelspaghetti/rösti 2p

Voor de saus: meng alle ingrediënten (behalve de aardappels) in een pan en warm op. Pureer met een staafmixer en laat nog even doorpruttelen.

Spaghetti: maak van de aardappels spaghetti (of rösti zoals ik deed met een rasp) en bak in een pan.

Bestrooi met wat edelgistvlokken of vegan kaas als je dat lekker vindt.

DI

200 GR FRAMBOZEN
1 BANAN
1/2 AVOCADO
180 ML RIJSTMELK
SAP VAN 1
SINAASAPPEL
OPT: AGAVESIROOP

EIGEN BELEG

70 GR RIJSTNOODLES
1 WORTEL
1 PREI
1 TEEN KNOFLOOK
1 EL PINDAKAAS
1 EL SOJASAU
1/2 TL CHAYENNE
PEPER
SAP VAN 1/2 CITROEN
3 EL PINDA'S
3 EL HEET WATER

ONTBIJT

Smoothie banaan, framboos, avocado 2p

Doe alle ingrediënten in een blender en blend maar! Vul het ontbijt gerust aan met crackers of boterhammen.

LUNCH

Boterhammen met beleg

Kies wat beleg naar keuze.

DINER

Noodles met pindasaus 2p

Kook noodles volgens de verpakking. Maak slierten van de wortel, halveer de prei in de lengte en snijd in dunne plakken. Snijd de knoflook klein. Roer intussen de pindakaas, soja, peper en citroensap door elkaar in een pan. En kook zachtjes tot een saus, voeg tussendoor heet water toe. Doe de prei in de wok en bak 4 min, voeg daarna de wortel en knoflook toe en bak 2 min. Gooi de rijstnoodles in de wok en serveer de pindasaus apart.

VEGANUARY

WO

2 GESPIKKELDE
BANANEN
190 ML SOJAMELK
150 GR
VOLKORENMEEL
1 TL BAKPOEDER
BESSEN

BELEG NAAR WENS

350 GR KERSTOMATEN
3 TEENTJES
KNOFLOOK
1 EL OLIJFOLIE
1 L
GROENTEBOUILLON
3,5 DL TOMATENSAUS
4 SJALOTJES
400 GR ARBORIO RIJST
1,25 DL WITTE WIJN
40 GR ZONGEDROOGDE
TOMATEN
4 EL BASILICUM

ONTBIJT

Bananenpannenkoekjes 4p

Mix alle ingrediënten in een blender. Bak van dit beslag de pannenkoeken. De bessen gebruik je als garnering. Uiteraard kun je ook appelstroop of agavesiroop gebruiken om het zoet te maken.

LUNCH

Boterhammen met beleg naar keuze

Leef je weer uit, denk aan pindakaas, hummus met tomaten, banaan op brood, alles kan.

DINER

3 dubbele tomatenrisotto 4p

Hiervoor heb ik een recept gebruikt uit het boek "500 vegan gerechten". Je kunt vast zelf ook een gerecht op internet vinden dat hierop lijkt. De ingrediënten deel ik wel met je.

DO

3 EL NOTEN
3 EL ZADEN EN
PITTENMIX
BANAAN
AGAVESIROOP

1/2 KNOLSELDERIJ
1/2 CITROEN
1 EL PROVENÇAALSE
KRUIDEN
1 TL MOSTERD
1 BLIK LINZEN 400 GR
1 RODE UI
2 GEROOSTERDE
PAPRIKA'S
125 GR RUCOLA
2 EL KAPPERTJES
2 EL OLIJFOLIE

AFBAKBROOD
PLANTAARDIGE BOTER
ERWTENSOEPPAKKET
EVT. PLANTAARDIGE
SPEKJES

ONTBIJT

Sojayoghurt met noten

Yoghurt naar wens en vul aan met noten, zaden, pitten, banaan en een beetje agavesiroop. Wij gooien er soms ook wat schuddebuikjes of brokjes speculaas bij. Lekker!!

LUNCH

Linzensalade 3p

Schil de selderij en snijd in blokjes. Kook de selderij in veel water met een snuf zout en 1 el citroensap in 3-4 min gaar. Laat uitlekken. Klop de citroensap, olie, kruiden en mosterd tot dressing. Snipper de ui, maak reepjes van de paprika, en laat de linzen uitlekken. Meng alles door elkaar en eet smakelijk.

DINER

Erwtensoep met brood

Bak het brood af en doop het zonder smeersels in je soep of doe er hummus, muhammara of plantaardige boter op. Volg het recept op het erwtensoeppakket maar laat de spekjes en worst achterwege. Je kunt eventueel plantaardige spekjes kopen, maar niet alle supermarkten hebben dit.

VEGANUARY

VR

500 ML AMANDELMELK
100 GR HAVERMOUT
2 RIJPE BANANEN
3 EL CACAO
1 TL VANILLE
EXTRACT
3 EL PINDAKAAS
EVT. AGAVESIROOP

ONTBIJT

Chocopindakaashavermout 2p

Schenk de amandelmelk in een pan en laat koken. Voeg de havermout toe. Prak de banaan en voeg ook deze toe. Na een paar minuten doe je de cacao en vanille erbij. De pindakaas voeg je daarna beetje bij beetje toe. Proef het gerecht en voeg wat siroop toe als je van zoet houdt.

BELEG NAAR WENS

1 KG KRUIMIGE
AARDAPPELS
500 GR BOERENKOOL
1 UI
2 PAKJES
PLANTAARDIGE
BACONBLOKJES
2 EL MOSTERD
150 ML PLANTAARDIGE
MELK

LUNCH

Boterhammen

Beleg naar keuze.

DINER

Boerenkoolstampot 4p

Kook de aardappels in 20 min gaar. Voeg de boerenkool halverwege de kooktijd toe. Fruit de ui in een koekenpan en neem de bacon erin mee. Giet de aardappels af, voeg mosterd en melk toe en stap tot een puree. Daarna de rest toevoegen.

ZA

RIJSTWAFELS
ZADEN EN PITTENMIX
BELEG

ONTBIJT

Rijstwafels met beleg en zaden

Beleg je rijstwafels met wat je lekker vindt zoals jam of pindakaas (zoals het maar vegan is).

3 EL NOTEN
3 EL ZADEN EN
PITTENMIX
BANAAN
AGAVESIROOP

LUNCH

Sojayoghurt met noten

Yoghurt naar wens en vul aan met noten, zaden, pitten, banaan en een beetje agavesiroop. Wij gooien er soms ook wat schuddebuikjes of brokjes speculaas bij. Lekker!!

1 RODE UI
1 COURGETTE
300 GR BROCCOLI
750 ML WATER
1/2 BOUILLONTABLET
1 BOS MUNT
AFBAKBROOD MET
DIPJES

DINER

Broccoli-courgette soep 4p

Bak het brood af. Snipper de ui, fruit het in een pan. Bak de gesneden courgette 5 min mee. Voeg daarna de rest van de gesneden groenten toe. Kook de bouillon en voeg alle groenten toe. Laat 4 minuten koken en pureer tot een soep.

VEGANUARY

07

SMOOTHIEPAKKET VAN
GWOON UIT VRIEZER
SINAASAPPELSAP VAN
GEPERSTE
SINAASAPPELS
AVOCADO
PLANTAARDIGE MELK

200 GR HUMMUS
1 NORIVEL
2 EL VEGANAISE
1 TL MOSTERD
1 EL KAPPERTJES
1 TEENTJE KNOFLOOK

ONTBIJT

Smoothie van Gwoon

Wij kochten een smoothiepakket uit de vriezer van Gwoon, maar iedere supermarkt heeft een ander merk. Ik vulde deze smoothie aan met een avocado en plantaardige melk naar wens. Eet aanvullend met een cracker of boterham.

LUNCH

Broodje hummus-tonijn salade 4p

Geen echte tonijn natuurlijk. Knip het norivel en meng door de hummus. Roer een beetje olijfolie, veganaise, en mosterd erdoor. Snijd de kappertjes, pers de knoflook en voeg toe. Breng op smaak met bieslook en zout en peper.

DINER

3 dubbele tomatenrisotte

Dit heb je waarschijnlijk bewaard in je vriezer en kun je nu lekker opwarmen en eten.

VEGANUARY

WEEK 2

MA

RIJSTWAFELS
ZADEN EN PITTENMIX
BELEG

3 EL NOTEN
3 EL ZADEN EN
PITTENMIX
BANAAN
AGAVESIROOP

ONTBIJT

Rijstwafels met beleg en zaden

Beleg je rijstwafels met wat je lekker vindt zoals jam of pindakaas (zoals het maar vegan is).

LUNCH

Sojayoghurt met noten

Yoghurt naar wens en vul aan met noten, zaden, pitten, banaan en een beetje agavesiroop. Wij gooien er soms ook wat schuddebuikjes of brokjes speculaas bij. Lekker!!

DINER

Boerenkoolstampot

Dit heb je waarschijnlijk bewaard in je vriezer of koelkast. Maak het jezelf gemakkelijk en eet hier nog een avondje van.

DI

2 GESPIKKELDE
BANANEN
190 ML SOJAMELK
150 GR
VOLKORENMEEL
1 TL BAKPOEDER
BESSEN

BELEG NAAR WENS

ONTBIJT

Bananenpannenkoekjes 4p

Mix alle ingrediënten in een blender. Bak van dit beslag de pannenkoeken. De bessen gebruik je als garnering. Uiteraard kun je ook appelstroop of agavesiroop gebruiken om het zoet te maken.

LUNCH

Boterhammen met beleg

Er is vast nog genoeg in je koelkast te vinden. Misschien nog wat tonijnsalade?

2 KOPJES QUINOA
1 BOUILLONBLOKJE
150 GR VERSE SPINAZE
1 PUNTPAPRIKA
1 COURGETTE
30 GR
PIJNBOOMPITTEN
HEEL BLOK TEMPEH
SOJASAUUS
CHILIPOEDER
SAMBAL

DINER

Quinoasalade 4p

Snijd de tempeh in stukjes en "frituur" in olie met sojasaus, chilipoeder, en sambal. Laat goed intrekken. Kook de quinoa volgens verpakking met de bouillon. Snijd de paprika en courgette, en bak met de spinazie in een pan. Pijnboompitjes erbij bakken en daarna de quinoa en tempeh toevoegen.

VEGANUARY

WO

BELEG NAAR WENS

3 EL NOTEN
3 EL ZADEN EN
PITTENMIX
BANAAN
AGAVESIROOP

REPEN COURGETTE
300 GR VEGANISTISCH
GEHAKT
EDELGISTVLOKKEN
PIJNBOOMPITJES
BAKJE SHIITAKE
1 KG TOMATEN
BALSAMICO AZIJN
KRUIDEN ALS
OREGANO, SALIE,
ROZEMARIJN OF
ITALIAANSE KRUIDEN
2 UIEN
3 TENEN KNOFLOOK
ZONGEDROOGDE
TOMAAT

ONTBIJT

Boterhammen met beleg
Beleg naar keuze.

LUNCH

Sojayoghurt met noten
Yoghurt naar wens en vul aan met noten, zaden, pitten, banaan en een beetje agavesiroop. Wij gooien er soms ook wat schuddebuikjes of brokjes speculaas bij. Lekker!!

DINER

Courgetti a la Jane
Snijd de courgette in repen of koop dit kant en klaar in de winkel. Bak het gehakt, snijd de shiitake in stukken en voeg toe. Bak de pijnboompitjes mee en voeg als laatste heel even de courgette toe. Serveer met de saus.
Voor de saus: snijd de uien en knoflook in kleine stukjes en fruit in een pan. Voeg daarna de tomaten toe en de gesneden zongedroogde tomaten. Voeg na een tijdje de kruiden toe. Laat net zo lang opstaan tot jij denkt dat de saus gaar is. Voeg op het eind van de kooktijd een beetje balsamico azijn toe.

DO

BELEG NAAR WENS

300 GR RIJST OF
NOODLES
VEGAN PINDASAUS
BROCCOLI
KOMKOMMER
TAUGÉ
TOFU
PREI

ONTBIJT

Boterhammen met beleg
Beleg naar keuze.

LUNCH

Restje
Er is vast nog soep of quinoasalade over.

DINER

Gado gado met tofu
Kook de rijst of noodles. Snijd de broccoli in stukken en kook 3 minuten. Snijd ondertussen de rest van de groente en de tofu. Bak de tofu in een wok met olie en sojasaus en kruid het naar keuze. Bak de broccoli en prei en voeg op het laatste de taugé toe. Warm de pindasaus op volgens de verpakking. Meng rijst door de groenten en serveer met komkommer en saus apart.

VEGANUARY

VR

2 GESPIKKELDE
BANANEN
190 ML SOJAMELK
150 GR
VOLKORENMEEL
1 TL BAKPOEDER
BESSEN

BANAAN
AVOCADO

BONENBURGERS
SPELTBROODJES
TOMATEN
SLA
UI
VEGANAISE
ZOETE AARDAPPEL

ONTBIJT

Bananenpannenkoekjes 4p

Mix alle ingrediënten in een blender. Bak van dit beslag de pannenkoeken. De bessen gebruik je als garnering. Uiteraard kun je ook appelstroop of agavesiroop gebruiken om het zoet te maken.

LUNCH

Tosti banaan met avocado

Je kunt hierin variëren. Maar 2 boterhammen met plakjes banaan en stukjes avocado ertussen vers uit het tosti-apparaat is heel lekker. Andere opties: vegan pesto met spinazie en avocado.

DINER

Bonenburger met frietjes

Altijd lekker makkelijk dit gerecht. Bak de burgers en bak de broodjes af. Doe naar eigen wens groenten op je burger. De zoete aardappel kun je in partjes of frietjes snijden en in de oven bakken (ong. 20 min op 200 graden). Voordat je dat doet, doe je ze in een plastic zakje, stop je er olijfolie bij en zout en peper. Even husselen en op bakpapier uitleggen. Smakelijk!

ZA

250 ML AMANDELMELK
50 GR HAVERMOUT
1 TL
SPECULAASKRUIDEN
1/2 TL VANILLE-
EXTRACT
1 EL SIROOP (OPT)
3 SPECULAASJES

BELEG NAAR WENS

AFBAKBROOD MET
SMEERSEL TJES
1 RODE UI
1 TEEN KNOFLOOK
1 POT GEGRILDE
PAPRIKA'S
750 GR TOMATEN
2 BLIKJES
TOMATENPUREE
250 ML BOUILLON
KRUIDEN NAAR WENS

ONTBIJT

Speculaathavermout 1p (ik vind 2p)

Breng de melk aan de kook en voeg de havermout toe. Roer de speculaaskruiden erdoor en laat 5 min zachtjes koken. Doe het vuur uit, roer de vanille en eventueel de siroop erdoor. Verkruimel de speculaas erdoor en serveren maar.

LUNCH

Boterhammen met beleg

Beleg naar keuze.

DINER

Tomatensoep met brood

Snipper de ui en pers de knofloof. Fruit in een pan. Voeg de gesneden paprika toe en bak 2 min mee. Voeg daarna de gesneden tomaat, de tomatenpuree, het paprikavocht, en de bouillon toe. Breng aan de kook en laat 15 min zachtjes doorkoken. Doe er kruiden bij en pureer de soep. Bak intussen het brood af en eet smakelijk.

VEGANUARY

07

BELEG NAAR WENS

3 EL NOTEN
3 EL ZADEN EN
PITTENMIX
BANAAN
AGAVESIROOP

1 UI
1 EL
ZONNEBLOEMOLIE
1 BLIK BONEN 200 GR
1 PEPER
SLA
SOJAYOGHURT (VOOR
DRESSING)
300 GR TOMATEN
VEGAN KAAS

ONTBIJT

Crackers met beleg
Beleg naar keuze.

LUNCH

Sojayoghurt met noten
Yoghurt naar wens en vul aan met noten, zaden, pitten, banaan en een beetje agavesiroop. Wij gooien er soms ook wat schuddebuikjes of brokjes speculaas bij. Lekker!!

DINER

Taco's met bonen
Naar een recept uit het boek "500 vegan gerechten". Je krijgt de ingrediënten van me die ik gebruikte (die wijken namelijk iets af van degene die in het boek staan).

VEGANUARY

WEEK 3

MA

300 ML WATER
3 BANANEN
3 EL HAVERMOUT
5 EL NOTEN
4 EL CACAO
2 EL AGAVESIROOP

BELEG NAAR WENS

COURGETTE
PAPRIKA
TOMATENPUREE OF
SAUS
PREI
CHAMPIGNONS
KIKKERERWTENPASTA

ONTBIJT

Choco-bananen-noten-smoothie

Blend alles in je blender en smullen maar. Machtig dit, dus je hoeft er in principe niets naast te eten.

LUNCH

Boterhammen met beleg

Beleg naar keuze.

DINER

Kikkererwtenpasta

Kook de pasta volgens de verpakking. Snijd de groenten en bak in een grote pan. Voeg de tomatensaus toe en klaar.

Gebruik edelgistvlokken als kaas.

DI

SMOOTHIEPAKKET VAN
GWOON UIT VRIEZER
SINAASAPPELSAP VAN
GEPERSTE
SINAASAPPELS
AVOCADO
PLANTAARDIGE MELK

BELEG NAAR WENS

150 GR
CHERRYTOMATEN
1 RODE PUNT PAPRIKA
1 TEEN KNOFLOOK
3 EL SOJASAU
15 GR KOKOSRASP
CHILIVLOKKEN
PAPRIKAOEDER
KOMIJNZAAD
2 GROTE ZOETE
AARDAPPELEN
OPT: VEGAN KAAS OF
EDELGISTVLOKKEN

ONTBIJT

Smoothie van Gwoon

Wij kochten een smoothiepakket uit de vriezer van Gwoon, maar iedere supermarkt heeft een ander merk. Ik vulde deze smoothie aan met een avocado en plantaardige melk naar wens. Eet aanvullend met een cracker of boterham.

LUNCH

Boterhammen met beleg

Beleg naar keuze. Of misschien heb je nog soep over.

DINER

Zoete aardappelspaghetti/rösti 2p

Voor de saus: meng alle ingrediënten (behalve de aardappels) in een pan en warm op. Pureer met een staafmixer en laat nog even doorpruttelen.

Spaghetti: maak van de aardappels spaghetti (of rösti zoals ik deed met een rasp) en bak in een pan.

Bestrooi met wat edelgistvlokken of vegan kaas als je dat lekker vindt.

VEGANUARY

WO

BELEG NAAR WENS

3 EL NOTEN
3 EL ZADEN EN
PITTENMIX
BANAAN
AGAVESIROOP

ONTBIJT

Crackers met beleg
Beleg naar keuze.

LUNCH

Sojayoghurt met noten
Yoghurt naar wens en vul aan met noten, zaden, pitten, banaan en een beetje agavesiroop. Wij gooien er soms ook wat schuddebuikjes of brokjes speculaas bij. Lekker!!

LINZENBURGER
SPELTBROODJES
TOMATEN
SLA
UI
VEGANAISE
ZOETE AARDAPPEL

DINER

Linzenburger
Altijd lekker makkelijk dit gerecht. Bak de burgers en bak de broodjes af. Doe naar eigen wens groenten op je burger. De zoete aardappel kun je in partjes of frietjes snijden en in de oven bakken (ong. 20 min op 200 graden). Voordat je dat doet doe je ze in een plastic zakje, stop je er olijfolie bij en zout en peper. Even husselen en op bakpapier uitleggen. Smakelijk!

DO

BELEG NAAR WENS

WRAPS
HUMMUS
PIJNBOOMPITJES
AVOCADO
VERSE SPINAZIE

ONTBIJT

Boterhammen met beleg.
Beleg naar keuze.

LUNCH

Wraps met hummus
Besmeer de wraps met hummus. Leg de groente erop, bak de pijnboompitjes tot ze verkleuren en strooi op de wrap.

AFBAKBROOD MET
SMEERSELTJES
COURGETTE
2 WORTELS
1 PAPRIKA
1 BOUILLONBLOKJE
200 ML KOKOSMELK
200 ML WATER

DINER

Courgette-wortel soep
Snijd de groenten in stukjes. Bak de groente in een pan. Voeg de kokosmelk toe en laat 5 min op middelhoog vuur koken. Voeg dan water + bouillonblokje toe en laat nog 15 min doorkoken. Pureer alles en voeg kruiden naar wens toe.

VEGANUARY

VR

3 EL NOTEN
3 EL ZADEN
PITTENMIX EN
BANAAN
AGAVESIROOP

ONTBIJT

Sojayoghurt met noten

Yoghurt naar wens en vul aan met noten, zaden, pitten, banaan en een beetje agavesiroop. Wij gooien er soms ook wat schuddebuikjes of brokjes speculaas bij. Lekker!!

BELEG NAAR WENS

LUNCH

Boterhammen met beleg.

Beleg naar keuze.

300 GR RIJST OF
NOODLES
VEGAN PINDASAUS
BROCCOLI
KOMKOMMER
TAUGÉ
TOFU
PREI

DINER

Gado gado met tofu

Kook de rijst of noodles. Snijd de broccoli in stukken en kook 3 minuten. Snijd ondertussen de rest van de groente en de tofu. Bak de tofu in een wok met olie en sojasaus en kruid het naar keuze. Bak de broccoli en prei en voeg op het laatste de taugé toe. Warm de pindasaus op volgens de verpakking. Meng rijst door de groenten en serveer met komkommer en saus apart.

ZA

250 ML AMANDELMELK
50 GR HAVERMOUT
1 TL
SPECULAASKRUIDEN
1/2 TL VANILLE-
EXTRACT
1 EL SIROOP (OPT)
3 SPECULAASJES

ONTBIJT

Speculaathavermout 1p (ik vind 2p)

Breng de melk aan de kook en voeg de havermout toe. Roer de speculaaskruiden erdoor en laat 5 min zachtjes koken. Doe het vuur uit, roer de vanille en eventueel de siroop erdoor. Verkruimel de speculaas erdoor en serveren maar.

BELEG NAAR WENS

LUNCH

Boterhammen met beleg.

Beleg naar keuze.

VEGAN PIZZABODEM
TOMATENSAUS
ALLE BELEG NAAR
KEUZE

DINER

Pizza

Maak je eigen pizza door de ingrediënten te snijden en op je pizzabodem te plaatsen.

VEGANUARY

07

SMOOTHIEPAKKET VAN
GWOON UIT VRIEZER
SINAASAPPELSAP VAN
GEPERSTE
SINAASAPPELS
AVOCADO
PLANTAARDIGE MELK

WRAPS
HUMMUS
PIJNBOOMPITJES
AVOCADO
VERSE SPINAZIE

MUNGBONEN 300 GR
EEN RODE CURRY
NAAR WENS (VEGAN)
300 GR RIJST
1 UI
2 TENEN KNOFLOOK
1/2 RODE PEPER
400 GR TOMATEN
400 ML KOKOSMELK
1 EL CITROENSAP
KRUIDEN NAAR KEUZE
1 1/2 EL
KERRIEPOEDER

ONTBIJT

Smoothie van Gwoon

Wij kochten een smoothiepakket uit de vriezer van Gwoon, maar iedere supermarkt heeft een ander merk. Ik vulde deze smoothie aan met een avocado en plantaardige melk naar wens. Eet aanvullend met een cracker of boterham.

LUNCH

Wraps met hummus

Besmeer de wraps met hummus. Leg de groente erop, bak de pijnboompitjes tot ze verkleuren en strooi op de wrap.

DINER

Mungbonen met curry 4p

Snipper de uit en de knoflook en fruit in een pan met olie. Voeg de gesneden rode peper toe. Roer de kerriepoeder erdoor. Daarna de tomaten in blokjes toevoegen en 2 min bakken. Voeg de kokosmelk met 400 ml water toe en breng met de mungbonen erbij aan de kook. Laat 12 - 15 min zacht koken. Voeg citroensap toe. En na een tijdje de currypasta. Kook ondertussen de rijst. Serveer wanneer de mungbonen er als een curry uitzien. (zie ook recept op pakje van Lassie)

Deze menu's zijn samengesteld uit diverse kookboeken en met behulp van VeganChallenge.nl. Het is niet gemaakt door een diëtist of voedingsdeskundige maar door een leek die zich verdiept heeft in veganisme en daar een paar weekschema's voor wilde samenstellen om de VeganChallenge wat makkelijker te maken.

Deze menu's werden aangevuld door het slikken van vitaminesupplementen en spirulinatabletten.

Alle gerechten en menu's kunnen naar eigen interpretatie veranderd worden. Maak het gemakkelijk voor jezelf en ga die VeganChallenge aan. Gebruik dit ter inspiratie en vul aan waar je wilt.