

DIY menu kaart

Van een standaard AVG-tje (aardappelen, vlees, groente) naar een overwegend vegetarisch of vegan eetstijl. Waar ontbijt en lunch natuurlijk ook bij horen.

Welke drie gerechten met vlees, vis of zuivel maak je vaak? Denk aan je favoriete ontbijt, lunch en avondeten. Noteer ze hieronder:

Hoe kun je dit vega (zonder vlees of vis) of zelfs vegan (ook geen zuivel) maken? Noteer het hieronder:



favo 1:

.....



1:

.....



favo 2:

.....



2:

.....



favo 3:

.....



3:

.....



Voorbeeld:

Stamppot met spekjes



Voorbeeld:

Spekjes vervangen voor zongedroogde tomaatjes



Weekmenu

Over het algemeen nuttig je 21 maaltijden per week. Op een dag eet je vaak 's ochtends, tussen de middag en 's avonds. Stel hieronder een nieuw weekmenu samen waarin je meer vegetarisch of vegan gaat eten. Hoeveel van onderstaande maaltijden wil je vega (zonder vlees of vis) of vegan (ook geen zuivel) eten?

WENS OF DOEL

Vul hieronder de verdeling in van je wens:
(voorbeeld ontbijt: 5x vega, 1x vegan, 1x met vlees/vis)

SCOREKAART

Kruis elke dag aan hoe je per maaltijd hebt gegeten. Is het gelukt met je wens?

	 Vega geen vlees/vis wel zuivel	 Vegan geen vlees/vis/zuivel	Met vlees of vis		 Vega geen vlees/vis wel zuivel	 Vegan geen vlees/vis/zuivel	Met vlees of vis	Gelukt?
 Ontbijt Verdeel 7x ontbijt in vega, vegan en met vlees/vis	X	X	X	→	ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ja ☐ nee
 Lunch Verdeel 7x lunch in vega, vegan en met vlees/vis	X	X	X	→	ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ja ☐ nee
 Diner Verdeel 7x diner in vega, vegan en met vlees/vis	X	X	X	→	ma ☐ di ☐ wo ☐ do ☐ vr ☐ za ☐ zo ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐	☐ ja ☐ nee