

VLEESVERVANGERS



We hebben vanuit PowerSlim een richtlijn geschreven om je inzicht te geven in wat je het beste kunt eten ter vervanging van vlees (en vis) als vegetariër. Gelukkig is het grootste gedeelte van het PowerSlim assortiment vrij van dierlijke producten*, waardoor je als vegetariër zorgeloos kunt genieten. De producten van PowerSlim bevatten namelijk voldoende eiwitten, waardoor je niet per se vlees of vis hoeft toe te voegen aan je eetmoment.

Wil je een keer iets anders eten, wat is dan de beste keuze?

Indien je geen vlees eet, maar wel vis, dan is vis een goede vleesvervanger. Je kunt op de fasekaarten teruglezen welke vissoorten geschikt zijn per fase van het programma. Eet je geen vlees en geen vis, dan zijn er genoeg vleesvervangers die passen binnen het PowerSlim programma. In onderstaande tabellen is een overzicht weergegeven met toegestane vleesvervangers voor fase 1 en vanaf fase 2A.

Let op!

- **Noten/zaden/pitten, peulvruchten, vervangers op basis van peulvruchten,** zijn over het algemeen geschikte vleesvervangers, maar zijn pas toegestaan vanaf **fase 2C**.
- **Gepaneerde vleesvervangers** zijn tijdens het PowerSlim programma niet toegestaan, maar deze kun je over het algemeen ook beter vermijden. Het paneerlaagje bevat namelijk vaak veel koolhydraten en zuigt zich vol met bereidingsvet dat je gebruikt, waardoor je extra calorieën binnenkrijgt.
- Vlees en vis bevatten van nature bijna geen koolhydraten. Wanneer het afvallen wat langzamer gaat of wanneer je lastig in ketose komt dan kun je het beste zo veel mogelijk kiezen voor een PowerSlim product in combinatie met groentes in plaats van een vleesvervanger in combinatie met groentes.

* Een enkel product bevat gelatine. Wil je graag weten welke producten dit zijn? Bij je PowerSlim coach kun je de allergenenlijst opvragen, daarop staan deze producten vermeld.

VLEESVERVANGERS GESCHIKT VANAF FASE 1

Criteria per portie:

Koolhydraten: < 4 gram (hoe lager, hoe beter)

Eiwitten: > 12 gram

Vetten: < 10 gram

Bovenstaande criteria geven je een richtlijn aangezien niet alle merken zijn meegenomen.

PRODUCT	PORTIE	ENERGIE (KCAL)	KOOLHYDRATEN (G)	EIWITTEN (G)	VETTEN (G)
Ei	2 stuks	128	0	12,4	8,9
AH huismerk – Rulstukjes fijn	100 g	115	0,7	18	3
AH huismerk – Stukjes als van rund	100 g	135	1	18	5
Garden gourmet – Filetstukjes (chicken style)	100 g	151	1,2	23	4,7
Jumbo Veggie chef – Kruidig gehakt	100 g	103	1,4	20,2	0,6
Tofu*	130 g	147	1,4	15,1	9
Jumbo veggie chef – Natural tempeh	100 g	193	1,5	22,3	9,6
Vivera – Tempeh	100 g	193	1,5	22,3	9,6
Vegetarische slager – Kip-shoarma	100 g	148	2,1	21,3	4,2
Vegetarische slager – Rul gehackt	100 g	124	2,8	24,3	0,2
Goodbite – Rul gehakt	100 g	125	2,8	24,3	0,2
Seitan*	100 g	92	2,9	19,6	0
AH huismerk – Vegetarisch gegrilde hamburger	1 stuk (90 g)	140	3,6	18	4,5
Valess – Wokstukjes	100 g	136	3,8	16,9	4,8
Vegetarische slager – Kipstuckjes	80 g	123	4	15,9	3,5
Vivera – Wokreepjes gekruid	½ verpakking (87,5 g)	175	4	17,4	9,1

* Let op: gemiddelde voedingswaardes. Kan per merk verschillen.





VLEESVERVANGERS GESCHIKT VANAF FASE 2A

Criteria per portie:

Koolhydraten: < 8 gram
 Eiwitten: > 15 gram
 Vetten: < 15 gram

Bovenstaande criteria geven je een richtlijn aangezien niet alle merken zijn meegenomen.

PRODUCT	PORTIE	ENERGIE (KCAL)	KOOLHYDRATEN (G)	EIWITTEN (G)	VETTEN (G)
Arla apetina light – Witte kaasblokjes light 22+	90 g	146	0,5	15,3	9
AH Biologisch – Tofu roerbakreepjes pittig gekruid	100 g	215	1	18	15
AH Biologisch – Tofu Oosters roerbakreepjes	100 g	195	1	15	14
AH Biologisch – Tofu roerbakreepjes fijn gekruid	100 g	195	1,5	15	14
Mozzarella light	100 g	155	1,5	17,5	9
Goodbite - Frankfurters	2,5 worst (100 g)	206	1,9	15,7	15
Garden gourmet – Gegrilde stukjes	100 g	226	3,3	25	11
Garden gourmet – Vegetarische balletjes	100 g	214	4	23	10
Kwark, halfvol	150 g	154	4,8	17,2	6,9
AH huismerk – Fijn gekruid vegetarische balletjes	100 g	180	5	20	7
Garden gourmet – Spekreepjes	100 g	237	5	18	15
Goodbite - Braadworstje	2 worstjes (100 g)	153	5,3	15	7,8
Goodbite – Hamblokjes	½ verpakking (87,5 g)	166	5,3	15,3	8,8
AH huismerk – Vers plantaardige burgers	1 stuk (100 g)	230	6,5	18	13
AH huismerk – Shoarma	100 g	175	7	18	7
Goodbite – Kaasburger	1 stuk (85 g)	177	7,7	19,6	7
AH huismerk – Rulstukjes	100 g	135	8	21	0,7