

# Variatielijst

*Vegetarisch*

**Inkijkexemplaar**

## Inleiding

Gefeliciteerd met je nieuwe aankoop.

In deze variatielijst vind je 60 heerlijke variaties die je kunt inzetten als vervanging voor een kleine maaltijd. Dat kan zijn als vervanging voor je ontbijt, je lunch of als groot tussendoortje. Met het grote tussendoortje bedoel ik maaltijd twee, vier of zes van je voedingsschema.

Ben je bezig met afvallen?

Let dan op de calorieën die ik bij elke variatie heb gezet. Deze variatielijst start met het laagst aantal calorieën en loopt op naar steeds meer calorieën.

Hoe weet je welke variaties voor jou geschikt zijn?

Kijk in je voedingsschema hoeveel calorieën je mag hebben bij je ontbijt bijvoorbeeld. Staat daar 300 calorieën? Kies dan als vervanging een variatie met ongeveer 300 calorieën.

Op deze manier houdt je je calorie-inname hetzelfde.

Wil je voller zitten van je variatie?

Neem dan een eiwitshake erbij. Je zit direct voller én je krijgt veel magere eiwitten binnen. Dat is handig bij het afvallen omdat je dan je spieren beter kunt behouden. Een eiwitshake met 28 gram poeder en water bevat 100 calorieën.

Je kunt ook eens een variatie uitproberen die meer calorieën bevat. Het leven moet ook leuk zijn, vind ik! En in je voedingsschema heb ik rekening gehouden met af en toe een extraatje. Leuk voor in het weekend bijvoorbeeld.

Eet smakelijk :)

Welke variaties vind jij het lekkerst? Stuur me gerust een mailtje op [bob@mijnvoedingsplan.nl](mailto:bob@mijnvoedingsplan.nl). Ik vind het leuk om van je te horen.

Groetjes,

Bob

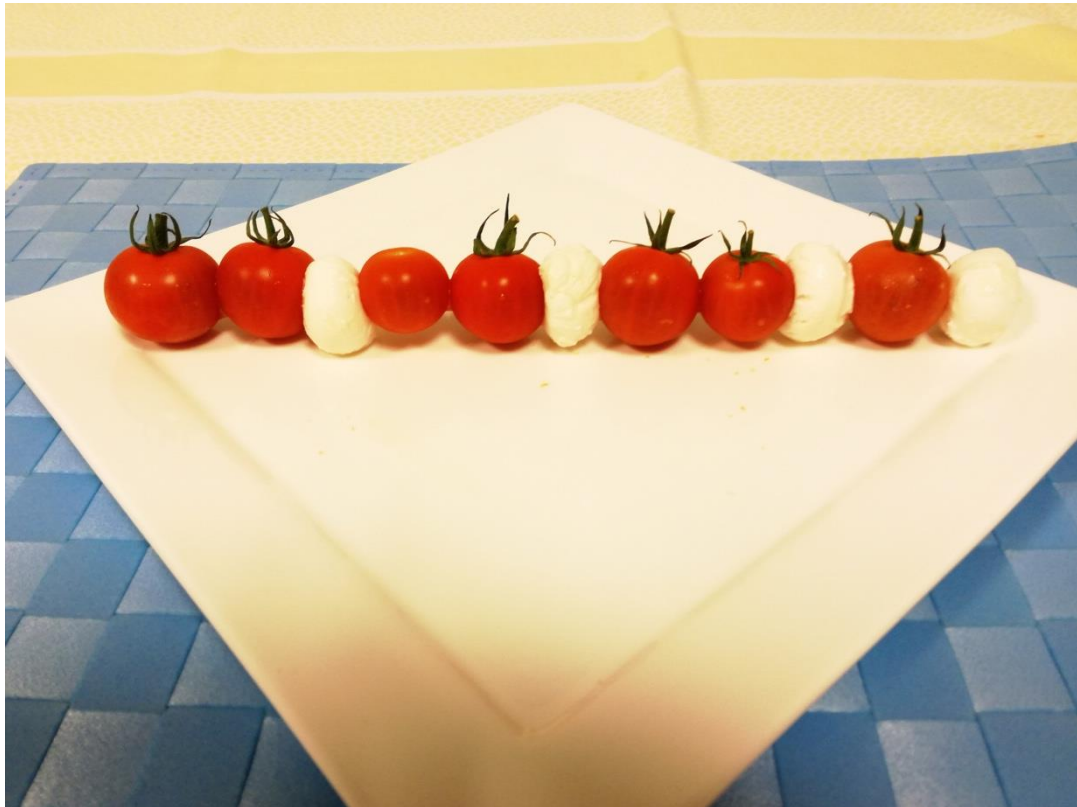


## Tomaat-mozzarella sticks

|      |      |
|------|------|
| Kcal | 143  |
| KH   | 5 g  |
| E    | 10 g |
| V    | 9 g  |

### Ingrediënten:

- 9 cherry tomaatjes
- 4,5 mini bolletjes mozzarella



### Tip:

Extra lekker met wat olijfolie en azijn er overheen gesprekeld.



## Eiwit omelet met groente

|      |      |
|------|------|
| Kcal | 157  |
| KH   | 5 g  |
| E    | 18 g |
| V    | 7 g  |

### Ingrediënten:

- 100 g ei-eiwitten
- 100 g fijne soepgroente
- 20 g geraspte 30+ kaas
- ½ el vloeibare dieetmargarine

Doe de olie in een koekenpan en gaar hier de groente in. Voeg vervolgens de ei-eiwitten toe aan de groente. Strooi als laatste de kaas door de pan en laat de omelet langzaam garen met een deksel op de pan.



### Tip:

Deze omelet is ook lekker met reepjes vegetarische kip of kalkoenfilet erdoor.