

Informatiegids over vegetarische voeding
In plaats van...



De Vegetariërsbond Vervangen Gemakslijst

Voor beginnende (en meer gevorderde) vegetariërs en vleesminderders is het soms lastig. Wat moet ik nu eten? Vroeger deed ik iets met vlees in mijn maaltijd, maar wat zou ik daar nu voor kunnen gebruiken? Deze lijst probeert daar een antwoord op te geven. Soms zijn het producten die de smaak imiteren, soms alleen maar goede alternatieven. Deze lijst gaat slechts over smaak en mondgevoel. De vervangende producten zijn zeker niet allemaal qua voedingswaarde gelijk. Sommige zijn gezonder, sommige bevatten minder van bepaalde belangrijke voedingsstoffen. Wil je meer informatie over gezond vegetarisch eten en hoe je dat aanpakt? Kijk dan bij de voedingsinformatie op de website van de Vegetariërsbond (www.vegetariers.nl/voeding) of download/bestel de folder Gezond Vegetarisch via <http://www.vegetariers.nl/download-gezond-vegetarisch-brochure>. Voor een voorbeeld van evenwichtig weekmenu kun je dan weer terecht op <http://www.vegetariers.nl/voeding/voorbeeld-weekmenu>. Wil je ervaringen over je eerste of latere stappen met vegetarisch eten delen of samen met andere vegetarisch eten dan kun je terecht op www.eatgreen.nl.

Inhoudsopgave

Vlees	3
Vis	6
Halffabrikaten/ kant en klaar	6
Brood(beleg)	7
Snacks	8
Overige	9

(S) = verkrijgbaar in de supermarkt
(N) = verkrijgbaar in de natuurwinkel
(T) = verkrijgbaar in de toko of
bij De Vegetarische Slager

Vlees

Gehakt

Tofu/sojagehakt (s, n)

Seitangehakt (n, t)

Quorngehakt (s)

Walnoten (s, n, t)

Tvp (fijne versie (n, t)

Groene of bruine linzen (s, n, t)

Kidneybonen (lekker in wraps, chili sin carne, taco's etc.)

Gehaktbal

Vegetarische gehaktbal (s, n)

Vleesballetjes

Vegetarische slagersgehaktbal (t)

Falafel (s)

Vegetarische balletjes (s)

Vlees in roerbakgerechten

Harissa balletjes (n)

Tofureepjes (s)

Quornblokjes (s)

Seitan (n, t)

Wokstukjes (s)

Mock duck (t)

Tempeh (n, t)

Sojabrokken (n)

Walnoten (s)

Cashewnoten (s)

Worst(jes)

Sojaworst (s)

Seitanworst (n, t)

Tofuworstjes (n)

Tarwe eiwit-worst (n)

Kipfilet

Bij gemarineerde kipfilet: tofu (s)

Maisfillet (s)

Mock kipstukjes (t)

Jumbo roerbakstukjes naturel (s)

Quorn naturel en sateh (s)

Tempeh (n)

Vegetarische "kipreepjes" (t)

In plaats van**Kun je gebruiken**

Hamburger	Vegetarische hamburger (s)
	Groenteburger (s)
	Granenburgers (n)
	Javaanse burger(s)
	Rijstburger (s)
	Amandel spelt burger (n)
Schnitzel	Sojaschnitzel (s)
	Zuivelschnitzel (s)
	Maïsschnitzel (s)
	Sojafilet (s)
Shoarma	Sojashoarma (s)
	Tofu (s) (met shoarmakruiden gemarineerd)
	Falafel (s)
Nasi/bamivlees	Tofureepjes (s)
	Wokstukjes (s)
	Mock vleesstukjes (t)
	Pinda's (s)
	Cashewnoten (s)
	Ei (s, n)
	Quornstukjes (s)
Spek	Zongedroogde tomaten (s)
	Rooktofu (n)
	Shiitake (s)
	Vegetarische spekblokjes (t)
	Gebakken uitjes of doorbakken ui (s)
	Tempeh met liquid smoke gebakken (n, t)
	Gerookte amandelen (s)
	Geroosterde pijnboompitten (s)
	Gerookt paprikapoeder (pimenton)
	Vegetarische baconreepjes (s)
Hamblokjes	Vegetarische hamblokjes (s)
	Stukjes seitan (n, t)
	Vegetarisch gehakt (s)
	Mock ham (t)

In plaats van	Kun je gebruiken
Macaronivlees	Vegetarisch gehakt (s)
	Ei (s)
	Vega hamblokjes (s)
	Groene of bruine linzen (s, n, t)
Varkenskarbonade	Mock pork (t)
Biefstuk	Mock beef (t)
Soeplees	Vegetarische balletjes (s)
Tartaar	Vegetarische filet (s)
	Sandwich filet (s)
Gyros	Tofu (s) gemarineerd met gyros kruiden
	Griekse vegaburger (s)
	Naturel soja roerbakreepjes met zelf toegevoegde gyroskruiden (s)
Kipnuggets	Sojanuggets (s)
	Zuivelnuggets (s)
Bacon	Rooktofu (n)
	Gerookte amandelen (s)
	Seitan bacon (n)
Rookham	Rooktofu (n)
Kippenragout	Champignonneragout (s)
Rookworst	Vegetarische rookworst (s)
Loempia	Groente loempia (s)
	Vegetarische loempia (n)
Cordon blue	Soja cordonblue (s)
	Zuivel cordon bleu (s)
Grillworst	Vegetarische grillworst (s)
	Vegetarische braadworst (s)
Saté	Yakitori (t)
	Quorn (naturel/saté) (s)
	Greek (t)
	Soja satéballetjes (s)
	Vegetarische satéschnitzel (s)
	Seitan (n, t)
Eend	Mock duck (t)

In plaats van	Kun je gebruiken
Varkensvlees	In mexicaanse gerechten: kidneybonen (s)
Braadworst	Vegetarische braadworst (s)
Grillworst	Vegetarische grillworst variant (s)
Kebab	Vegetarische kebab (s)

Vis	
Vissticks	Vegetarische fishsticks (n, t)
Garnalen	Mock shrimp (t)
Tonijnstukjes	Tonijnfilet (veggiedeli.nl) No nuta (t)
Zalm	Vegetarische zalm (t)
Anjovis	Zout (s) Maggi (s) Fijngesneden zwarte olijf (s) In sauzen: miso (t, n)
Kabeljauw	Zeewier (s, n, t)
Kaviaar	Plantenkaviaar (n)
Mosselen	Zeespaghetti (t)
Oesters	Oesterblad (n)
Sushi	Sushi zonder vis met bv. komkommer, avocado, rettich, cashewnoten of mango
Algemeen	met zeewier (bv nori (s) of kelp (n, t)) kun je een vissige smaak aan gerechten geven

Halffabrikaten/kant en klaar	
Runderbouillon	Plantaardige bouillon/ tuinkruidenbouillon (s)
Rundvleesjus	Vegetarische jus (bv vivera) (s) Mayonaise/fritessaus vermengd met mosterd bij gekookte aardappels
Tomatensoep etc	Vegetarische variant (s)
Groente/vissoep	Miso-soep (s)
Huzarensalade	Russische ei-salade (s) Aardappelsalade (s) Couscoussalade (s)

In plaats van	Kun je gebruiken
Salamipizza	Redwood meat free cheatin' pepperoni plakjes (n)
Pizza hawaiï	Pizza margarita* met vega hamblokjes en ananas (s)
Gelatine	Agar-agar (s) Arrowroot (n)
Pudding	Zelf gemaakte pudding (s) Sojapudding (s) Tapioca pudding (t) Custard (s)
Pastasaus bolognaise	Pastasaus knoflook (s) Pastasaus basilicum (s) Pastasaus kruiden (s) Pastasaus tomaat/ traditioneel (s) Pasta pesto (s) Pasta alla norma (tomaat, aubergine, knoflook, basilicum, evt. Ricotta) (s) Linzen in tomatensaus (s)
Erwtensoep	Vega erwtensoep (n)

Brood(beleg)	
Brood	Allisonbrood (s) Andere broden zonder broodverbeteraar
Boterhammenworst	Vegetarische boterhammenworst (s)
Smeerworst	Vegetarische smeerworst (s) Tivall kruiden of naturel smeerworst (s) Tartex (n)
Smeerkaas	Tofutti (n) "Smeerkaas" op basis van zonnebloempitten (n)
Kip-kerriesalade	Vegetarische kipkerriesalade (s)
Tonijnsalade	Vegetarische tonijnsalade (t)
Filet american	Vegetarische filet american (s)
Salami	Redwood meat free cheatin' pepperoni (n)
Ham (broodbeleg)	Vegetarische ham (s)

In plaats van	Kun je gebruiken
---------------	------------------

Paté	Vegetarische paté (s)
	Tartex (n)
	Champignon paté (s)
Kaas	Vegetarisch gestremde kaas (s)
	Sojakaas (n)
	Indiase vegetarische kaas, paneer (n)
Ander vegetarisch broodbeleg	Hummus (s, n)
	Baba ganoush (s)
	Pindakaas (s)
	Olijventapenade (zonder ansjovis) (s)
	Zongedroogde tomatentapenade (s)
	Tzatziki (s)
	Guacamole (s)
	Avjar (t, soms s)
	Broodmeersel op basis van zonnebloempitten (n)
	Marmite (s)
Notenpasta's (n)	

Snacks	
---------------	--

Frikadel	Vegetarische frikadel (s)
	Kaassouflé (s)
	Falafel (s)
Kroket	Groentekroket (s)
	Kaaskroket (s)
	Vega-kroketten (n)
Knakworstjes	Sojajknakworstjes (s)
Bifiworstjes	Vegetarische knakworstjes (s)
Bitterbal	Vegetarische bitterbal (t)
Saucijzenbroodje	Seitanbroodjes (n)
	Saucijzenbroodje van tarwe eitwit (t)
	Kaasbroodje (s) *
	Tofubroodjes (n)
Bamihap	Vegetarische bamischijf (s)

In plaats van**Kun je gebruiken****Overige**

Winegums	Biologische snoepjes (n)
Pepermunt	Biologische pepermunt (n)
	Verse muntthee van plantje (s)
Feta	Vegetarische feta (n)
Wijn	Niet geklaarde of vegetarisch geklaarde wijnen
Guinness bier en leffe	Andere bieren (s)
Drop	Natuurdrop zonnatura (s)
	Biologische drop (n, t)
Kauwgom	Alle kauwgom zonder gelatine/bijenwas (s)

Niet alle producten in de lijst zijn gegarandeerd vegetarisch, echter de kans is groot dat ze dit zijn. Alleen van producten met het Vegetarisch Productkeurmerk kan de Vegetariërbond garanderen dat ze 100% vegetarisch zijn. Producten met een * zijn waarschijnlijk gemaakt met niet vegetarisch gestremde kaas.