



Informatiegids over vegetarische v
In plaats van...



De Vegetariërsbond Vervangen Gemakslijst

Voor beginnende (en meer gevorderde) vegetariërs en vleesminderaars 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
Halfabrikaten/ 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

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.)
Vegetarische gehaktbal (s, n)
Vegetarische slagersgehaktbal (t)
Falafel (s)
Vegetarische balletjes (s)
Harissa balletjes (n)
Tofureepjes (s)
Quornblokjes (s)
Seitan (n, t)
Wokstukjes (s)
Mock duck (t)
Tempeh (n, t)
Sojabrokken (n)
Walnoten (s)
Cashewnoten (s)
Sojaworst (s)
Seitanworst (n, t)
Tofuworstjes (n)
Tarwe eiwit-worst (n)
Bij gemarineerde kipfilet: tofu (s)
Maisfillet (s)
Mock kipstukjes (t)
Jumbo roerbakstukjes naturel (s)
Quorn naturel en sateh (s)
Tempeh (n)
Vegetarische "kipreepjes" (t)

Vegetarische hamburger (s)
Groenteburger (s)
Granenburgers (n)
Javaanse burger(s)
Rijstburger (s)
Amandel spelt burger (n)
Sojaschnitzel (s)
Zuivelschnitzel (s)
Maïsschnitzel (s)
Sojafilet (s)
Sojashoarma (s)
Tofu (s) (met shoarmakruiden gemarineerd)
Falafel (s)
Tofureepjes (s)
Wokstukjes (s)
Mock vleesstukjes (t)
Pinda's (s)
Cashewnoten (s)
Ei (s, n)
Quornstukjes (s)
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)
Vegetarische hamblokjes (s)
Stukjes seitan (n, t)
Vegetarisch gehakt (s)
Mock ham (t)

Vegetarisch gehakt (s)
Ei (s)
Vega hamblokjes (s)
Groene of bruine linzen (s, n, t)
Mock pork (t)
Mock beef (t)
Vegetarische balletjes (s)
Vegetarische filet (s)
Sandwich filet (s)
Tofu (s) gemarineerd met gyros kruiden
Griekse vegaburger (s)
Naturel soja roerbakreepjes met zelf toegevoegde gyroskruiden (s)
Sojanuggets (s)
Zuivelnuggets (s)
Rooktofu (n)
Gerookte amandelen (s)
Seitan bacon (n)
Rooktofu (n)
Champignonneragout (s)
Vegetarische rookworst (s)
Groente loempia (s)
Vegetarische loempia (n)
Soja cordonblue (s)
Zuivel cordon bleu (s)
Vegetarische grillworst (s)
Vegetarische braadworst (s)
Yakitori (t)
Quorn (naturel/saté) (s)
Greek (t)
Soja satéballetjes (s)
Vegetarische satéschnitzel (s)
Seitan (n, t)
Mock duck (t)

In plaats van

Kun je gebruiken

In mexicaanse gerechten: kidneybonen (s)
Vegetarische braadworst (s)
Vegetarische grillworst variant (s)
Vegetarische kebab (s)

Vis

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

Halffabrikaten/kant en klaar

Plantaadige bouillon/ tuinkruidenbouillon (s)
Vegetarische jus (bv vivera) (s)
Mayonaise/fritessaus vermengd met mosterd bij gekookte aardappels
Vegetarische variant (s)
Misoep (s)
Russische ei-salade (s)
Aardappelsalade (s)
Couscoussalade (s)

In plaats van**Kun je gebruiken**

Redwood meat free cheatin' pepperoni plakjes (n)
Pizza margarita* met vega hamblokjes en ananas (s)
Agar-agar (s)
Arrowroot (n)
Zelf gemaakte pudding (s)
Sojapudding (s)
Tapioca pudding (t)
Custard (s)
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)
Vega erwtensoep (n)

Brood(beleg)

Allisonbrood (s)
Andere broden zonder broodverbeteraar
Vegetarische boterhammenworst (s)
Vegetarische smeerworst (s)
Tivall kruiden of naturel smeerworst (s)
Tartex (n)
Tofutti (n)
"Smeerkaas" op basis van zonnebloempitten (n)
Vegetarische kipkerriesalade (s)
Vegetarische tonijnsalade (t)
Vegetarische filet american (s)
Redwood meat free cheatin' pepperoni (n)
Vegetarische ham (s)

In plaats van

Kun je gebruiken

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

Snacks

Vegetarische frikadel (s)
Kaassouflé (s)
Falafel (s)
Groentekroket (s)
Kaaskroket (s)
Vega-kroketten (n)
Sojajakworstjes (s)
Vegetarische knakworstjes (s)
Vegetarische bitterbal (t)
Seitanbroodjes (n)
Saucijzenbroodje van tarwe eitwit (t)
Kaasbroodje (s) *
Tofubroodjes (n)
Vegetarische bamischijf (s)

In plaats van

Kun je gebruiken

Overige

Biologische snoepjes (n)

Biologische pepermunt (n)

Verse muntthee van plantje (s)

Vegetarische feta (n)

Niet geklaarde of vegetarisch geklaarde wijnen

Andere bieren (s)

Natuurdrop zonnatura (s)

Biologische drop (n, t)

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.

De Vegetariërsbond is de organisatie die in Nederland vegetarisch eten promoot en de belangen van vegetariërs behartigt. Hierdoor is de Vegetariërsbond dé autoriteit op het gebied van vegetarisch eten. Wij behartigen de belangen van die honderdduizenden mensen die geen vlees willen eten en ondersteunen de nu al ruim 5 miljoen mensen die regelmatig vegetarisch eten, zodat ze de smaak van vegetarisch eten te pakken krijgen.

Minhassastraat 1
1094 RS Amsterdam
T: 020 - 330 00 44
E: info@vegetariers.nl
I: www.vegetariers.nl

Wat doet de Vegetariërsbond

De Vegetariërsbond promoot vegetarische voeding en ondersteunt mensen in hun keuze voor vegetarisch eten.

Dat doen we door:

- Het stimuleren van een beter aanbod voor vegetariërs in de horeca door middel van het keurmerk Gastvrij voor Vegetariërs en De Vegetarische Restaurantweek.
- Het geven van informatie aan consumenten en het beantwoorden van voedingsvragen.
- Het voeren van campagnes ter promotie van vegetarische voeding, zoals EatGreen at Work en EatGreenTogether.
- Het organiseren van evenementen waarbij we laten zien hoe lekker vegetarisch eten kan zijn, zoals Proeven van de Zee (evenement ter promotie van zeewier als alternatief voor vis) en de Langste Vegetarische Tafel.
- Het informeren van producenten over vegetarische alternatieven.

Steun ons

De Vegetariërsbond heeft om haar activiteiten uit te voeren jouw steun hard nodig. Wil je ons steunen? **Word dan lid!** Je bent al lid vanaf 3 euro per maand of 29,50 euro per jaar.



Vegetariërsbond, de organisatie voor