



Ik wil vegetariër worden. Mag ik zomaar stoppen met vlees eten?

Door **Vlaams Instituut Gezond Leven** | 11-18 jaar

Nee, je mag **niet zomaar stoppen** met vlees eten. Je moet de nuttige voedingsstoffen vervangen door **genoeg** te **variëren** met **peulvruchten, volkoren granen, noten** en **zaden** ... Zo krijg je ook als vegetariër toch de nodige voedingsstoffen binnen.

Welke nuttige voedingsstoffen zitten in vlees en vis?

Vlees en vis zitten boordevol **nuttige voedingsstoffen** zoals:

- Eiwitten
- Vetzuren (omega 3)
- Vitaminen (B12 en D)
- Mineralen (ijzer, calcium, zink en jodium)

Die zijn **belangrijk voor groei, opbouw en herstel van weefsel**.

Geen vlees en vis, wat dan wel?

Als vegetariër kies je ervoor om geen vlees en vis meer te eten. Gelukkig vind je die **nuttige voedingsstoffen ook in andere dingen**.

Om tekorten te vermijden, vervang je vlees en vis best door:

- **Peulvruchten** zoals rode bonen in een chili sin carne
- **Volkoren granen** zoals in muesli of volkoren pasta
- **Noten en zaden** zoals ongezoeten pindanoten
- **Plantaardige oliën** zoals lijnzaadolie
- **Groene bladgroenten** zoals spinazie

Ook **eieren, melkproducten en kaas** zijn een goed idee in een vegetarisch voedingspatroon en geven je nuttige voedingsstoffen.

[Meer tips om vlees en vis volwaardig te vervangen.](#)

[Lees hier meer over gezonde vegetarische en veganistische voedingspatronen.](#)

Kan ik niet gewoon vleesvervangers eten?

Vleesvervangers zijn vooral bij beginnende vegetariërs **populair**. Ze zijn **gemakkelijk en snel klaar te maken**, maar zijn (jammer genoeg) **niet altijd even gezond**.

Kies vooral voor de **minder bewerkte varianten** zoals:

- Tofu
- Tempeh
- Seitan
- Mycoproteïnen zoals in Quorn[®]

In plaats van kant-en-klare varianten zoals **groenteburgers**.

Meer weten over de [gezondheid van vlees](#) en [peulvruchten/vleesvervangers](#)?

Varieer en zoek alternatieven

Elke dag hetzelfde eten wordt snel **saai en eentonig**. Gelukkig is er veel variatie mogelijk, ook in een vegetarisch voedingspatroon.

En zo krijg je meteen ook alle voedingsstoffen binnen!