

- ↪ Groenten: 400 gram per dag
- ↪ Fruit: 400 gram per dag
- ↪ Volkorengranen: 200 gram per dag
- ↪ Peulvruchten: 300 gram per dag
- ↪ Noten en zaden: 50 gram per dag

Vegan Boodschappenlijst

Whole foods plant-based

Groenten

- Andijvie
- Asperges
- Aubergine
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Boerenkool
- Broccoli
- Champignons
- Cherrytomaat
- Chinese kool
- Courgette
- Groene kool
- Kiemen
- Knoflook
- Knolselderij
- Komkommer
- Paksoi
- Paprika
- Pastinaak
- Peultjes
- Pompoen
- Portobello
- Prei
- Radijs
- Rode biet
- Rode kool
- Sla
- Snijbonen
- Sperziebonen
- Spinazie
- Spitskool
- Spruitjes
- Taugé
- Tomaat
- Ui
- Venkel
- Witlof
- Witte kool
- Wortels
- Zeekraal
- Zuurkool

Fruit

- Aardbeien
- Abrikozen
- Ananas
- Appel
- Banaan
- Blauwe bessen
- Bramen
- Citroen
- Druiven
- Frambozen
- Garnaatappel
- Grapefruit
- Kakifruit
- Kersen
- Kiwi
- Mandarijn
- Mango
- Meloen
- Nectarine
- Papaya
- Peer
- Perzik
- Pitahaya
- Pruimen
- Sinaasappel
- Verse vijgen
- Watermeloen

Gedroogd fruit

- Abrikozen
- Dadels
- Gojibessen
- Moerbeien
- Pruimen
- Rozijnen
- Vijgen

Diepvriesfruit

- Alle soorten

Volkorengranen

- Boekweit
- Bulgur
- Havermout
- Muesli
- Rijstwafels
- Roggebrood
- Quinoa
- Zilvervliesrijst
- Sobanoodles
- Volkorenbrood
- Volkorencouscous
- Volkorencrackers
- Volkorenpasta
- Volkorentortilla
- Volkorenmeel (Spelt, Tarwe, Rogge, Teff etc.)

Peulvruchten

- Witte bonen
- Bruine bonen
- Zwarte bonen
- Kidneybonen
- Limabonen
- Tuinbonen
- Edamame
- Linzen
- Kikkererwten
- Kapucijners
- Edamame

Zetmeelrijke groenten

- Witte aardappel
- Zoete aardappel
- Doperwtten
- Mais

Noten

- Amandelen
- Cashewnoten
- Hazelnoten
- Macadamia's
- Paranoten
- Pinda's
- Pistachenotn
- Pecannoten
- Walnoten

Zaden en Pitten

- Chiazaad
- Hennepzaad
- Lijnzaad
- Pijnboompitten
- Pompoenpitten
- Sesamzaadjes
- Zonnebloempitten

Notenpasta

- Amandelpasta
- Cashewpasta
- Hazelnootpasta
- Pindakaas
- Pompoenpitpasta
- Tahin
- Zonnebloempitpasta

Andere vetten

- Avocado
- Olijven
- Kokosolie (om in te bakken)

Smaakmakers

- Kruiden
- Specerijen
- Gember
- Kaneel
- Cacao
- Edelgist
- Sojasaus
- Misopasta
- Currypasta
- Sambal
- Mosterd
- Tomatenpuree
- Citroensap
- Balsamicoazijn
- Appelderazijn
- Ketchup*
- Chilisaus*
- Vegan mayo*
- Vegan satésaus*

Spreads

- Hummus
- Guacamole
- Baba ganoush
- Harissa
- Tapenade
- Groentenspread

Zoetstoffen

- Stevia
- Ahornsiroop*
- Dadelstroop*
- Melasse*
- Kokosbloesem-suiker*

Plantaardige zuivel

- Amandelmelk
- Sojamelk
- Havermelk
- Rijstmelk
- Cashewmelk
- Kokosdrink

Plantaardige yoghurt

- Sojayoghurt
- Kokosyoghurt
- Amandelyoghurt
- Haveryoghurt
- Sojakwark

Vleesvervangers

- Tofu
- Tempeh
- Seitan
- Falafel*
- Vegaburger*
- Vegagehakt*
- Vegastukjes*

Overig

- Koffie
- Thee
- Kokosmelk
- Kokosrasp
- Nori
- Groentensap
- Smoothies*
- Pure chocolade*
- Vegan eiwitpoeder*
- Supplementen (o.a. vitamine B12)

* Deze producten kunnen in kant-en-klare vorm geraffineerde suiker, olie of andere geraffineerde ingrediënten bevatten.

Eet ze met mate, of maak ze zelf!