



Tips voor de beginner

Omdat ikzelf een beginner ben in het vegetarische circuit en sommige dingen echt niets wist en met schade en schande wijs geworden ben, geeft ik hier een paar persoonlijke tips. Als iemand aanvullingen heeft (of opmerkingen) graag een e-mailtje.

Als men van de ene op de andere dag rauwkost, peulvruchten en granen begint te eten, zonder het lichaam hieraan te laten wennen, kan men spijsverteringsproblemen krijgen.

Doordat het lichaam zich aan louter plantaardig voedsel moet aanpassen en meer maagsappen moet produceren, komen winderigheid een gevoel van een volle maag en zelfs diarree vaak voor.

Meestal ziet men dan af van vegetarisch eten, hetgeen jammer is.

Houd de volgende tips in de gaten

1. Wen stapsgewijs aan vegetarisch eten
2. Neem altijd muesli of fruit voor het ontbijt
3. Zet geleidelijk meer aardappelen, rijst, deegwaren, sla en minder vlees op het menu
4. eet zoveel mogelijk een salade vooraf
5. Snijd groenten voor de rauwkost heel fijn (hakke, hakke, hakke)
6. Begin met sojadeegwaren en schakel geleidelijk over op volkoren deegwaren
7. Pureer peulvruchten
8. Kruid peulvruchten en koolgerechten met anijszaad, komijn of venkel; ze worden dan lichter verteerbaar
9. Probeer lichtverteerbare graansoorten zoals bulgur, couscous, gierst, boekweit en zilvervliesrijst
10. Eet niet teveel gebak, chocolade en andere zoetigheden
11. Gebruik liever geen suiker in koffie of thee, maar zoet de dranken met stevia
12. Drink meer mineraalwater, kraanwater, kruidenthee en ongezoet (zelfgeperst) vruchtensap
13. Bereid eigen gebak en brood met minder suiker