



Vitamine D

- Zon, dierlijke producten



Omega-3 vetzuren

- ALA: lijnzaad, chiazaad
- EPA en DHA: vis, schaal- en schelpdieren en algen



Vitamine B12

- Dierlijke producten
- Methylcobalamine/
cynocobalamine

Suppletie-adviezen

- Vitamine D3: 25 microgram/dag
- EPA + DHA: >200 mg/dag
- Vitamine B12: minimaal 50 mcg per dag cyanocobalamine/
methylcobalamine. Vaak alleen verkrijgbaar als 1000 mcg --> 2x per week 1000 mcg. Voorkeur cyanocobalamine.



Aandachtspunten in voeding – ijzer



handje (25 g)
1 mg



eetlepel (15 g)
1,3 mg



100 g (droog)
5 mg



portie (50 g)
2 mg



portie (50 g)
0,5 mg



handje (25 g)
2 mg

- Heem-ijzer: dierlijk
- Non-heemijzer: dierlijk en plantaardig
- Combinatie met vitamine C opname 3-4x zo hoog!
- ADH vrouwen: 16 mg
 - Voorbeelddagenu: 18 mg ijzer



**glas (200 ml)
240 mg**



**portie (150 ml)
180 mg**



**eetlepel (15 gram)
120 mg**



**portie (150 gram)
525 mg**



**handje (25 gram)
65 mg**



**2 eetlepels (20 gram)
140 mg**

Aandachtspunten - calcium

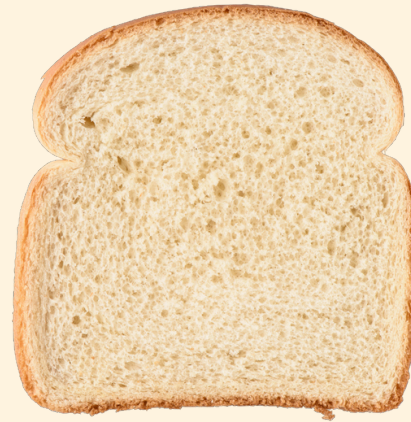
- Gebruik verrijkte sojaproducten
- Tofu gestremd met calciumfosfaat
- ADH vrouwen: 1000 mg
 - Voorbeelddagemenu: 1365 mg



Aandachtspunten in voeding – jodium



1 g
21 mcg



4 snee (140 g)
80 mcg



norivel (2,5 g)
130 mcg



Biotics 1 druppel
75 mcg

- Zeewier, zeevruchten, zuivel
- Hoeveelheid in zeewier kan verschillen
- Indien weinig brood en zeewier: overweeg suppletie met kaliumjodide (€0,02 per dagdosering)
- ADH: 150 mcg
 - Voorbeelddagmenu: 40 mcg



portie (50 g)
4 mcg



portie (25 g)
4 mcg



eetlepel (15 gram)
14 mcg



2 stuks (6 g)
115 mcg



handje (25 g)
18 mcg



2 eetlepels (20 g)
11 mcg

Aandachtspunten - selenium

- Bronnen: vis, zuivel, vlees, noten en volkorengranen
- Dagelijks portie noten
- ADH vrouwen: 70 mcg
 - 2 paranoten: 115 mcg



Creatine



- Vooral in vis, zeevruchten en (rood) vlees
- Vegetariërs/veganisten: lagere status
- Opbouwfase, daarna onderhouden (3-5 g/dag)



Eiwitrijk, volwaardig plantaardig voorbeelddagmenu



250 g kwark (15 g)
20 g crispies (12 g)
40 g muesli (5 g)
50 g blauwe bessen

32 gram



1 Upfront bar (15 g)
1 appel

15 gram



200 g tofu (24 g)
100 g groenten
2 snee brood (9 g)

33 gram



250 ml sojadrink (7,5 g)
25 g noten (5 g)

12,5 gram



150 g linzen (14 g)
200 g groenten
200 g rijst (6 g)

20 gram



250 ml sojadrink (7,5 g)
30 g soja-eiwit (26.5 g)
100 g bosvruchten

34 gram

Totaal: 144,5 gram eiwit (2g/kg lichaamsgewicht) - 2.445 kcal
8 gram leucine, 5 gram isoleucine en 5 gram valine



Inspiratie voor het ontbijt



Havermoutpap met eiwitpoeder



Sojayoghurt met muesli, fruit & noten



Chiapudding met fruit



Omelet van kikkererwtenmeel



Roerei van tofu



Volkorenpannekoekjes met eiwitpoeder



Inspiratie voor de lunch



Linzensoep met volkorenbrood



Bonensalade



Brood met hummus & groenten



Maaltijdsalade met vleesvervanger/tempelh/bonen



Overnight oats met eiwitpoeder



Quinoa met tofu



Inspiratie voor het avondeten



Volkoren spaghetti met saus met linzen/vegan rulgehakt



Volkorenpita met falafel en tahin



Tofu curry met zilvervliesrijst



Volkorenwraps met rijst, bonen & vegan kipstukjes



Volkorengraan, groente & tempeh/tofu



Gevulde zoete aardappel met vegan gehakt



Meer weten?

Vegan diets: practical advice for athletes and exercisers






[David Rogerson](#) 

Journal of the International Society of Sports Nutrition **14**, Article number: 36 (2017) | [Cite this article](#)

237k Accesses | **141** Citations | **619** Altmetric | [Metrics](#)

Review article

Green strength: The role of micronutrients in plant-based diets for athletic performance enhancement


[Asma Ayaz](#) ^{a 1} , [Wajid Zaman](#) ^{b 1} , [Zsolt Radák](#) ^{c d} , [Yaodong Gu](#) ^a  


[Show more](#) 

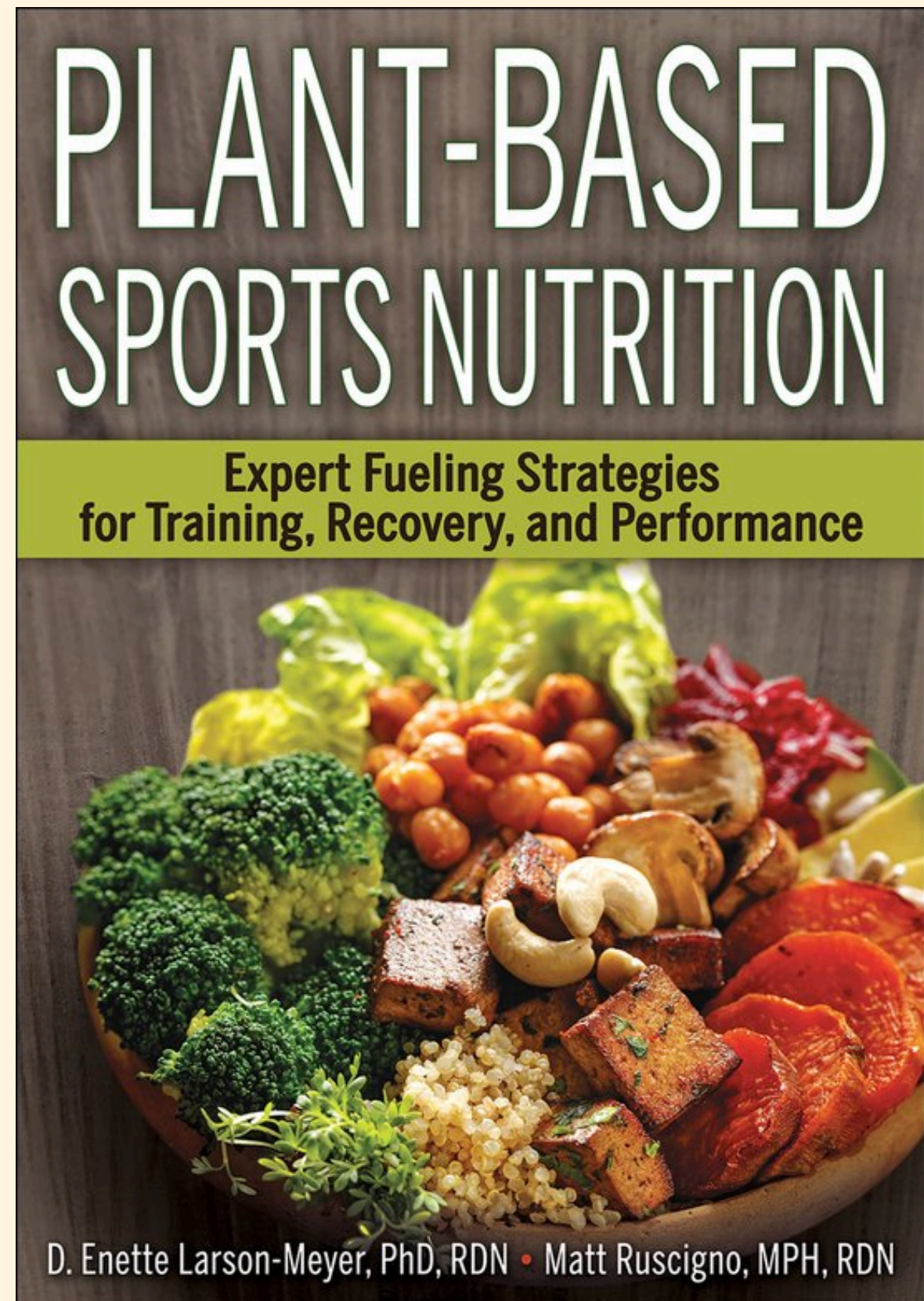
[+](#) Add to Mendeley [Share](#) [Cite](#)

<https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e32803> 

[Get rights and content](#) 

Under a [Creative Commons license](#) 

 [open access](#)





Dank je wel!
Vragen?

roots 