

Lijst met alternatieven



In onze programma's staan heerlijke recepten die met veel zorg en liefde zijn samengesteld.

Het kan echter zo zijn dat je bepaalde voedingsmiddelen niet lust of er een allergie voor hebt. Het is in dat geval natuurlijk prima om je eigen draai te geven aan de recepten.

Omdat we veel vragen krijgen van mensen die het lastig vinden om alternatieven te vinden voor de voedingsmiddelen die zij niet lusten of waar ze niet tegen kunnen, hebben wij een overzicht gemaakt van allerlei voedingsmiddelen die je door elkaar kunt vervangen.

Met deze lijst maak jij je maaltijd makkelijk op maat naar jouw specifieke wensen!

Groene groenten kunnen altijd door andere groene groenten gewisseld worden:

- Andijvie
- Paksoi
- Verschillende soorten sla zoals rucola, veldsla, ijsbergsla
- Postelein
- Boerenkool
- Spinazie
- Broccoli
- Courgette
- Spruitjes

Zoetere groenten en knolgewassen kunnen ook door elkaar vervangen worden:

- Pastinaak
- Knolselderij
- Pompoen
- Rode biet
- Zoete aardappel
- Wortel

Fruit kan vervangen worden door andere soorten fruit:

Fruitsoorten die wat romiger zijn (vooral in smoothies goede vervangers voor elkaar):

- Banaan
- Mango
- Peer
- Kaki

Andere fruitsoorten:

- Appel
- Kiwi
- Mandarijn
- Sinaasappel
- Passievrucht
- Blauwe bessen
- Aardbeien
- Rode vruchten
- Druiven
- Perzik
- Nectarine
- Ananas
- Pruimen
- Meloen

Citrusvruchten door andere citrusvruchten of andere soorten fruit:

- Limoen
- Citroen
- Sinaasappel
- Grapefruit

Peulvruchten kunnen vervangen worden door andere soorten peulvruchten:

- Kidneybonen
- Cannellini bonen
- Mungbonen (kan door zowel peulvruchten als groene peulvruchten)
- Linzen
- Kikkererwten
- Bruine bonen
- Witte bonen

Groene peulvruchten kunnen door elkaar vervangen worden:

- Sperziebonen
- Tuinbonen
- Doperwten
- Sugarsnaps
- Peultjes
- Edamame
- Mungbonen
- Snijbonen

Koolsoorten kunnen door elkaar vervangen worden:

- Zuurkool
- Witte kool
- Rode kool
- Chinese kool
- Boerenkool
- Savoiekiekool
- Bloemkool
- Groene kool
- Spitskool

Avocado kan vervangen worden door:

Mocht je vanwege het milieuaspect geen avocado's willen eten of ze niet lusten dan kun je deze als volgt vervangen:

- In salades door ei, stukjes vis, noten, zaden en pitten.
- In smoothiebowl door groenten en notenpasta. Gebruik naast groenten bevroren stukjes fruit zo blijft een smoothie bowl ook zonder avocado lekker romig. Lekkere combinaties zijn courgette met bevroren mango en rode biet met banaan en of blauwe bessen en een scheutje kokosmelk.
- In smoothies door andere soorten groenten, noten, zaden, pitten, notenpasta en pindakaas.
- Als dip: vervang het door een hummusdip van kikkererwten of linzen.

Champignons kun je weglaten of vervangen door:

- Andere paddenstoelen zoals kastanjechampignons, oesterzwammen, gemengde paddenstoelen.
- Andere groentesoorten die je lekker vindt.
- Een beetje tempeh met wat sojasaus.

De volgende producten kunnen door elkaar vervangen worden:

- Vlees
- Vis
- Gevogelte zoals kip of kalkoen
- Tempeh
- Jackfruit
- Eieren
- Een goede eiwitpoeder (bij het weglaten van vlees, vis ei)
- Noten
- Zaden
- Pitten

Noten, zaden en pitten kunnen door elkaar vervangen worden:

- Lijnzaad
- Sesamzaad
- Maanzaad
- Hennepzaad
- Pompoenpitten
- Zonnebloemzaden
- Pijnboompitten
- Walnoten
- Pecannoten
- Cashewnoten
- Pistachenoten
- Macadamianoten
- Gemengde noten
- Hazelnoten
- Pistachenoten



Griekse yoghurt kan vervangen worden door:

- Biologische (volle) yoghurt
- Kwark
- Melkkefir
- Geitenyoghurt

De volgende kaassoorten kunnen door elkaar vervangen worden:

- Fetakaas
- Geitenkaas
- Hüttenkäse
- Halloumi

De volgende plantaardige melk- en yoghurt soorten kunnen door elkaar vervangen worden:

- Ongezoete amandelmelk
- Havermelk (biologisch)
- Kokosyoghurt
- Amandelyoghurt

De volgende soorten beleg kunnen door elkaar vervangen worden:

- Tahin
- Pindakaas
- Notenpasta (cashew, hazelnoot, gemengd)

De volgende ontbijtproducten met langzame koolhydraten kunnen door elkaar vervangen worden:

- Teff
- Havermout
- Quinoa
- Boekweitgrutten

Zijn er toch nog specifieke voedingsmiddelen waar jij een alternatief voor zoekt? Stuur gerust een mailtje naar info@jasperalblas.nl. Wij helpen je graag bij het vinden van een passend alternatief!

jasperalblas