

# FoodBoost

AKRAM M'BAREK  
RICHAL RAMBARAN  
AHMAD ALKHATIB  
JESSE HUIZING  
TJ HERDIGEIN  
CHARLIE VERBOOM

## Inhoud

1	Inleiding.....	2
1.1	Aanleiding .....	2
1.2	Probleemstelling.....	2
1.3	Doelstelling .....	2
1.4	Hoofdvraag .....	2
1.5	Deelvragen.....	<b>Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.</b>
2	Literatuuronderzoek .....	4
3	Methodologie.....	5
4	Resultaten .....	6
5	Conclusie .....	7
6	Discussie.....	8
7	Bibliografie .....	9

# 1 Inleiding

## 1.1 Aanleiding

Voor vegetariërs kan het op momenten lastig zijn om een weekmenu te vinden waarin wordt voldaan aan alle dagelijkse behoeften. Een van de tekorten die een vegetariër oploopt is het genoeg binnenkrijgen van de vitamine B12. Deze vitamine is namelijk vooral terug te vinden in vlees- en viswaren, iets wat een vegetariër uiteraard niet zal eten. Daarnaast zitten in veel recepten ook vlees en vis verwerkt hierdoor kan het lastig zijn om een gevarieerd vegetarisch weekmenu te maken, waarbij rekening wordt gehouden met alle dagelijkse behoeften op het gebied van calorieën en voedingswaarden. Al deze behoeften zijn per persoon verschillend

## 1.2 Probleemstelling

Het probleem is, is dat het voor vegetariërs moeilijk kan zijn om een gevarieerd wekelijks dieet te hebben waarbij rekening wordt gehouden met de persoonlijke behoeftes van de desbetreffende persoon. Tevens is het mogelijk dat er een tekort aan bepaalde voedingsstoffen of mineralen kan ontstaan, zoals eiwitten en vitamine B12. Dit tekort kan voorkomen worden als het dieet goed is afgesteld op de dagelijkse behoeften van een vegetariër (Kate A Marsh, 2012)

## 1.3 Doelstelling

Het doel van het onderzoek is om aan vegetariërs een wekelijks variërend dieet aan te bieden waarbij vooral gefocust zal worden op het avondeten. Dit dieet moet voldoen aan de dagelijkse behoefte van vegetariërs. Het dieet moet genoeg calorieën en andere voedingswaarden zoals koolhydraten, vetten, eiwitten, vitamines en mineralen bevatten om het dieet compleet te maken. Het wekelijkse aanbod zal gebaseerd worden op de voorkeuren van vegetariërs zonder dat dezelfde soort gerechten meerdere keren per week, of achter elkaar terug zullen komen. Het is belangrijk dat de bereidingstijd voor de recepten past binnen het weekschema van de vegetariër.

## 1.4 Hoofd- en deelvragen

Om de hierboven genoemde doelstelling te kunnen behalen zijn de volgende hoofd- en deelvragen geformuleerd:

### **Hoofdvraag**

Hoe kunnen we voor 7 oktober 2022 vegetariërs een wekelijks variërend dieet aanbieden dat aan hun verschillende persoonlijke behoeften op het gebied van voedingswaarden en voorkeuren voldoet?

### **Deelvragen**

- Welke behoeften heeft een vegetariër met betrekking tot het dieet?
- Hoe kan er een vegetarisch dieet aangeboden worden zodat deze voldoet aan alle verschillende persoonlijke caloriebehoeften binnen de groep vegetariërs.
- Hoe kan er een vegetarisch dieet worden aangeboden dat wekelijks varieert.
- Wat is een mogelijk interface waar de eindgebruikers (vegetariërs) hun wekelijkse dieet kunnen vinden?

## 2 Literatuuronderzoek

IJzer, vitamine B12, dagelijkse calorie inname, vegetarisch eten obstakels, etc.  
(Vergeet APA bibliografie niet)

abc (Kate A Marsh, 2012)

Dagelijkse inname vegetariërs <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1467-3010.2005.00467.x>

### 3 Methodologie

Abc

## 4 Resultaten

Abc

## 5 Conclusie

Abc



## 6 Discussie

Abc

## 7 Bibliografie

Kate A Marsh, E. A. (2012). *Protein and Vegetarian diets*. Medical Journal of Australia.  
doi:10.5694/mjao11.11492