

WAT IS EEN GEZONDE KOOLHYDRAATARME/LCHF/KETO AANPAK?

Een natuurlijk manier van eten, die past bij ons lijf. Waarbij je je lichaam optimaal voedt met zoveel mogelijk verse pure onbewerkte producten, inclusief ruim (van nature aanwezige) vetten. Deze aanpak verlaagt de bloedsuikers en kan veel gezondheidswinst kan opleveren, onder andere diabetes 2 omkeren, (te hoge) bloeddruk verlagen, veel meer energie krijgen, overgewicht (blijvend) kwijtraken, vaten gezonder maken en minder/geen medicatie (meer) nodig. MEER INFO: thenewfood.nl

WAT IS HET NIET? Dit is geen mager, vetarm en calorie-arm (crash)dieet, gebaseerd op tekorten!

DIT PAST ONBEPERKT IN EEN KOOLHYDRAATARM/LCHF/KETO MENU:

VLEES/KIP/EIEREN alle soorten puur, inclusief vet en vel (dus zonder paneer/meel laag er door of er om heen)

VIS/SCHAALDIEREN alle soorten puur (dus zonder paneer/meel laag er door of er om heen)

VETTEN roomboter, olijfolie, kokosolie, ghee, notenolie, avocadololie

MAYONAISE mayonaise met maximaal 2 gram koolhydraten per 100 gram, liefst zelf gemaakt met gezonde olie

ZUIVEL alle binnen- en buitenlandse kaassoorten (volvet dus 48+)

ZUIVEL slagroom, crème fraîche, mascarpone, roomkaas (altijd ongezoet en volvet)

GROENTEN bladgroentes en andere groentes die boven de grond groeien **MEER INFO:** thenewfood.nl/koolhydratenlijst

GROENTEN avocado, kokosnoot, tomaat, olijven, kappertjes, citroensap, knoflook, gember, ui (met mate), zoetzuur met zoetstof

SMAAKMAKERS cacaopoeder (ongezoet), essences, pure aroma's, tomatenketchup 0% suiker

SMAAKMAKERS mosterd, azijn (geen balsamico), zoute ketjap, tomatenpuree (met mate), sambal oelek, tabasco

KRUIDEN groene kruiden (vers of diepvries) of kruidenmixen zonder meel

ZOETSTOF sommige zoetstof zoals Natrena vloeibaar, Stevia vloeibaar en Sukrin of erythritol (beperkt maltitol en andere polyolen)

DRANKEN suikervrije limonadesiroop (liefst zonder aspartaam), zoals Teisseire of Cool Bear

DRANKEN thee en koffie (zonder melk, dus geen latte e.d., zonder koffiemelk)

DRANKEN notenmelk (zoals amandelmelk en kokosmelk), sojamelk (altijd ONGEZOET), thee en koffie (zonder melk)

VEGA tofu, tempeh, seitan (of andere vleesvervangers) maximaal 2 gram koolhydraten/100 gram

DIT PAST MET MATE IN EEN GEZOND KOOLHYDRAATARM/LCHF/KETO MENU:

VRUCHTEN bosvruchten/rood fruit (zoals aardbeien, bramen en frambozen)

ZUIVEL yoghurt en kwark (altijd ongezoet en volvet)

PITTEN/ZADEN/NOTEN alle zaden, pitten en noten (ook kokos) gezouten of ongezouten, beperkt pinda's en GEEN cashewnoten

GROENTEN groenten die onder de grond groeien, zoals wortels en knollen, maar GEEN zoete of gewone aardappelen

HEEL AF EN TOE koolhydraatarm brood en crackers van noten en zaden, max 4 gram koolhydraten per stuk/snee

AF EN TOE droge rode of witte wijn en pure alcohol zoals gin, cognac, whisky (NOOIT gezoete drankjes)

DIT PAST NIET/NOOIT IN EEN KOOLHYDRAATARM/LCHF/KETO MENU:

SUIKER/ZOET alle suikersoorten (ook glucose(siroop), fructose, dextrose, sacharose, sucrose)

SUIKER/ZOET honing, agave, oersuiker, kokosbloesemsuiker, vuchtenconcentraat enz.

GROENTEN aardappels, zoete aardappels, mais

PEULVRUCHTEN peulvruchten

MEEL bloem, zelfrijzend meel, tarwemeel, speltmeel, volkorenmeel, zetmeel, paneermeel

GRANEN alle soorten, zoals tarwe, spelt, gerst, rogge, haver, boekweit

PASTA alle pastasoorten, rijst

BROOD brood, speltbrood, roggebrood en -crackers, koolhydraatarmbrood met meer dan 4 gr kh per snee (of onbekende kh)

PAKJES/ZAKJES/POTJES kant en klaar sauzen, zoetzuur met suiker (zoals augurken en uitjes), alles waar suiker in zit

SMAAKMAKERS ketjap (zoete sojasaus), tomatenketchup (behalve zonder suiker)

FRUIT alle fruit behalve bosvruchten, vruchtensap, gedroogd fruit

ZUIVEL koffiemelk, glazen melk of karnemelk, kefir (alleen eigengemaakte waterkefir)

VETTEN transvetten, raapolie, zonnebloemolie, sojaolie, palmolie, koolzaadolie, pindaolie, margarine,

VETTEN (vloeibare) bak-en-braadproducten, halvarine (een enkele keer deze vetten kan geen kwaad, maar niet dagelijks)

VLEES/KIP/VIS/SCHAALDIEREN bewerkte soorten met paneer/meel laag er om of er door (ook geen surimi)