

Hey Lisa,

Ik heb een beetje zot gedaan. Ik heb mijn tijd in bed nuttig proberen besteden en heb je een boel informatie verzameld over zogenaamde “Low Carb” (lage koolhydraten) diëten, die de hoeveelheid koolhydraten (suikers, zetmeel) in de voeding proberen minimaliseren, en de hoeveelheid eiwitten en gezonde vetten te maximaliseren. Het doel is nu dus om, niet de calorieën in je voeding, maar de koolhydraten laag te houden. De voedselpiramide hieronder geeft je een idee hoe je menu er moet gaan uitzien. Om je al een goede start te geven, vind je hier op tafel een heleboel ingrediënten die ideaal geschikt zijn om de komende dagen te starten.

Smakelijk!

Anthony,-

PS Speciaal voor jou heb ik de hele boel in het Trebuchet font gezet :)



De low-carb voedselpiramide

De basics van een low-carb dieet

1. **Eet meer groente.** Dit is de belangrijkste stap van een low-carb dieet. Je moet groenten eten met een minimale hoeveelheid zetmeel. Dus geen aardappelen, bonen of maïs, maar groenten die het bijna niet bevatten, zoals **bladgroente, kool, pepers, groene boontjes, uien, champignons, ...** Eigenlijk bevatten de meeste groenten weinig koolhydraten.
2. **Eet meer vet.** Ik heb je hier nog eens over verteld. Door voldoende vetten te eten in plaats van suikers schakelt je lichaam over van het verwerken van suikers naar het verwerken van vetten. Je lichaam kan perfect dezelfde energie halen uit vet als uit suikers, en als pluspunt gaat je lichaam ook opgeslagen vet beginnen verbranden eens het overgeschakeld is. Let op, deze truuk werkt natuurlijk alleen als je ook zo min mogelijk koolhydraten en suikers eet, of je systeem schakelt niet over. Vetten zorgen er ook voor dat je snel een goed gevulde maag hebt, en je zal je dus minder gemakkelijk overeten. De meest nuttige vetten vind je in **olijfolie, noten en vis.**
3. **Minimaliseer suikers.** Vermijd zoveel mogelijk zoetheid. Geen snoep, geen confituur, geen zoete koekjes, geen zoete drankjes. Let ook op dat je yoghurt zonder suikers neemt, graanrepen zonder suikers, en snacks zonder zoetheid. Snacks die wel goed zijn, zijn bijvoorbeeld **nootjes en zaden** (zonnebloem- of pompoenpitten), een hardgekookt **eitje**, blokjes **kaas**, blokjes **salami**, **worstjes**, een **slatje** van rauwe groenten, **diet drinks**, **fruit** met weinig suiker, of een **gelatinedessertje**
4. **Zorg dat je voldoende eiwitten naar binnen krijgt.** De machinerie van je lichaam wordt gebouwd door eiwitten. 35% van je voeding mag uit eiwitten bestaan. Eigenlijk kan je er niet te veel van eten, de overschot werkt je lichaam wel weg. Goede bronnen van eiwitten zijn **rundvlees** (hamburger, steak), **kip** (voornamelijk borst), **vis** (zowat elke filet, tonijn is een topper), **varkensvlees** (gebraad, kotelet, varkenshaasje, gehakt, hesp), **eieren** en **zuivelproducten** (kaas, parmezan is een topper, platte kaas, yoghurt zonder suiker), **soja** (bonen, tofu, sojamelk), **noten en zaden** (pinda's, pindakaas, amandelen, cashewnoten, zonnebloempitten)
5. **Kwaliteit, geen kwantiteit.** Terwijl je je voeding verandert door meer groenten, vetten en eiwitten te eten, moet je de hoeveelheid koolhydraten naar beneden halen. Twee keer per dag mag je ongeveer 1 koffietas pasta, aardappelen, rijst of brood binnen krijgen. Deze regel houdt ook in dat je dagelijks een stukje **kwaliteitscake**, een bolletje **kwaliteitsijscrème**, of een stukje **kwaliteitschocolade** mag eten.
6. **Bruin boven wit.** Bruine rijst in plaats van witte rijst. **Bruin brood** in plaats van wit brood. **Bruine pasta** in plaats van witte pasta. **Volle granen** in plaats van bloem. Dit moet een makkie zijn, geen aardappelen, witte rijst, witte suiker, witte bloem. Ga ook op zoek naar **vezelrijke corn flakes** die niet veel koolhydraten bevatten. (Let op, vezels bevatten veel koolhydraten, maar de vezels worden niet opgenomen door je lichaam)
7. **Veel water, zeker geen zoete drankjes.** Het is vele malen beter om 100 gram appel of appelsien (PS: appelsien is eigenlijk te zoet voor dit dieet) te eten dan 100 gram appelsap of appelsiensap, omdat er geen toegevoegd suiker is dat je dieet, laag aan suikers, naar de knoppen kan helpen. **Fruit** dus, in plaats van voorverpakt fruitsap. Misschien moeten we ons toch zo'n juice-machine aanschaffen. Ook mag je maximaal 1 alcoholisch drankje per dag nuttigen, uiteraard zonder toevoeging van zoete drank. Alcohol is perfecte brandstof voor je lichaam en wordt direct door je energiehuishouding gebruikt. Het verpest je systeem wel niet zodat je snel terug na het verwerken van de alcohol opgeslagen vetten begint weg te werken. Als de alcohol in de kast kan blijven staan, is dat toch het beste ...

Groenten

Goede groenten

- Scheuten, zoals sojascheuten, alfalfa, bamboescheuten ...
- Bladgroenten, zoals sla, spinazie, rode kool, boerenkool, prei, andijvie, (knol)selder ...
- Kool, zoals bloemkool, broccoli, sauerkraut, chinese kool, spruitjes, ...
- Champignons
- Komkommer
- Pepers, zoals paprika of pikante pepers
- Ajuinen, pijpajuintjes
- Asperges
- Groene boontjes, zoals peultjes of prinsessenboontjes
- Tomaten
- Aubergine
- Artisjok
- Venkel



Okra

- Okra (dit is naar 't schijnt één van de meest gezonde groenten ter wereld, samen met broccoli, kiwi's (deze zijn niet goed in low-carb dieet), ... Moeten we zeker eens proberen, als we het vinden ...)
- Pompoen

Slechte groenten

- Aardappelen, in gelijk welke vorm
- Witte bonen
- Erwtjes
- Maïs
- Rapen
- Wortels (dit is wel een twijfelgeval, maar toch beter soep zonder worteltjes vanaf nu dus ...)

Fruit

Beste fruit

- Citroen en limoen
- Rabarber
- Bessen, zoals frambozen, braambessen, veenbessen

Goed fruit

- Aardbeien
- Meloen, watermeloen
- Papaja
- Perziken
- Nectarinen
- Bosbessen
- Appels
- Abrikozen
- Pompelmoes

Slecht fruit

- Pruimen
- Appelsienen
- Kiwi's
- Peren
- Ananas

Slechtste fruit

- Kersen
- Druiven
- Mango's
- Vijgen
- Bananen