

KOOLHYDRAATARME BOODSCHAPPENLIJST

Meer dan
100
producten



Koolhydraatarme boodschappenlijst

Hieronder vind je de hele lijst van alle koolhydraatarme producten die je mag eten. Print de lijst uit en hang hem op je koelkast. Zo kun je altijd even snel kijken of dat wat je wilt eten wel binnen de richtlijnen valt.

Groente

Onderstaande lijst is een overzicht van groentes met de minste hoeveelheid suikers en zetmeel. Tijdens een koolhydraatarm dieet kun je dus het beste voor onderstaande groentes kiezen.

Dat betekent niet dat andere soorten groenten niet goed zijn, varieer zoveel mogelijk met verschillende soorten.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: minimaal 600 gram groente per dag. Zorg ervoor dat groente het hoofdingrediënt van je maaltijd is.

- Paprika's (alle kleuren)
- Broccoli
- Asperges
- Paddenstoelen
- Courgette
- Spinazie
- Avocado
- Bloemkool
- Groene bonen
- Sla (alle soorten)
- Knoflook
- Boerenkool
- Komkommer
- Spruiten
- Bleekselderij
- Tomaten
- Radijs
- Uien
- Aubergine
- Kool (alle soorten)
- Artisjokken
- Andijvie
- Taugé
- Witlof
- Waterkers
- Chilipeper
- Wortel
- Zuurkool
- Prei
- Paksoi
- Knolselderij

Fruit

Fruit bevat koolhydraten in de vorm van fructose. Fruit levert je dus natuurlijke suikers, maar levert je ook veel vitaminen, mineralen, vezels en antioxidanten. Het is dus niet aan te raden om fruit compleet uit je eetpatroon te schrappen bij een koolhydraatarm dieet.

Alle soorten fruit zijn gezond, maar onderstaande fruit soorten bevat het minste aantal fructose.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: maximaal 2 stuks per dag (circa 200 gram)

- Aardbeien
- Abrikozen
- Bramen
- Cranberries
- Zwarte bessen
- Meloen
- Blauwe bessen
- Perziken
- Nectarines
- Frambozen

Noten-pitten & zaden

Noten en zaden bevatten gezonde vetten die bijdragen aan gewichtsverlies. Let er wel op dat je voor ongezoeten noten en zaden kiest. Noten en zaden zijn een perfect tussendoortje tijdens het volgen van een koolhydraatarm dieet.

Aanbevolen dagelijkse hoeveelheid: maximaal 1 handje ongezoeten noten per dag.

- Amandelen
- Walnoten
- Paranoten
- Hazelnoten
- Macadamianoten
- Pecannoten
- Pistachenoten
- Pijnboompitten
- Zonnebloempitten
- Granaatappelpitten
- Pompoenpitten
- Chiazaad
- Lijnzaad
- Hennepzaad
- Sesamzaad

Vlees & vis

Vlees en vis zijn een goede bron van eiwitten en passen goed in een koolhydraatarm dieet. Eiwitten en gezonde omega 3-vetten uit vis geven een lang verzadigd gevoel en leveren goede voedingsstoffen. Vermijd bewerkte vleeswaren en gekweekte vis.

Aanbevolen hoeveelheid vlees: 3 x per week en per maaltijd circa 100-150 gram.

Kies voor:

- Kip
- Kalkoen
- Rund

Aanbevolen hoeveelheid vis: maximaal 3 x per week en per maaltijd circa 100-150 gram.

- Ansjovis
- Heilbot
- Zalm
- Kabeljauw
- Makreel
- Sardines
- Forel
- Haring
- Schelpdieren
- Schaaldieren
- Schol

Zuivel

Aanbevolen hoeveelheid: 3x per week

- Griekse yoghurt
- Kwark
- Geitenyoghurt of -kwark
- Schapenyoghurt of -kwark
- Hüttenkäse
- Ricotta
- Fetakaas

Eieren

Aanbevolen hoeveelheid: eet tot 8 eieren per week, bij voorkeur biologische eieren of omega 3-eieren.

Oliën

Kies voor:

- Kokosolie voor bakken en braden
- Extra vierge olijfolie voor het op smaak brengen van salades
- Omega-3 visolie
- Omega-3 algenolie

Dranken

- Water: de ADH is 2 liter per dag. Breng eventueel op smaak met citroen, munt, gember, komkommer of schijfjes fruit.
- Thee zonder suiker
- Koffie zonder suiker

Natuurlijke zoetstoffen

- Pure stevia (zonder maltodextrine)
- Xylitol
- Kaneel
- Banaanpoeder
- Kokosbloesemsuiker (met mate)
- Rauwe honing (met mate)

Smaakmakers

- Kruiden (gedroogd of vers)
- Citroensap
- Limoensap
- Olijfolie
- Zeezout of himalayazout
- Zwarte peper
- Knoflook

Langzame koolhydraten

Eet naast de koolhydraten die je in groente en fruit vindt ook andere bronnen koolhydraten. Het is belangrijk dat je kies voor langzame koolhydraten. Deze worden langzamer verteerd in je lichaam.

Gezonde bronnen van meervoudige koolhydraten zijn:

- Peulvruchten
- Haver
- Fruit
- Zoete aardappel
- Quinoa
- Boekweit

Te weinig koolhydraten eten is niet aan te raden en kan zelfs gevaarlijk zijn, helemaal wanneer je het zonder begeleiding doet.

Hieronder staan richtlijnen die je kunt aanhouden als startpunt:

Doel	Hoeveelheid koolhydraten per dag
Snel afvallen	50 tot 100 gram
Normaal afvallen + op gewicht blijven	100 tot 150 gram

Gebruik de koolhydraatarme boodschappenlijst om gezonde producten in huis te halen. Vind je het lastig om de juiste combinaties te maken of ben je bang dat je het verkeerd aanpakt, kijk dan eens naar het [Leef Suikervrij programma](#).

De recepten zijn zo op elkaar afgestemd dat je de juiste hoeveelheden binnen krijgt en geen fouten hoeft te maken.

Lees meer over het [Leef Suikervrij programma](#).