

KOOLHYDRAATARME BOODSCHAPPENLIJST

MEER DAN
100
PRODUCTEN

LEEF PUUR NATUUR

KOOLHYDRAATARME BOODSCHAPPENLIJST

Hieronder vind je een lijst met alle koolhydraatarme producten die je mag eten.

Print deze uit en hang hem op je koelkast. Zo heb je altijd een lijstje om op terug te vallen als je het even niet weet!

GROENTES

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.

Andijvie	Koolrabi	Sla (alle soorten)
Artisjokken	Lamsoren	Snijbiet
Asperges	Olijven	Spinazie
Augurken	Paksoi	Spitskool
Bietjes	Paprika	Spruitjes
Bleekselderij	Prei	Taugé
Bloemkool	Raapstelen	Ui
Boerenkool	Rabarber	Venkel
Broccoli	Radijsjes	Witlof
Chinese kool	Rettich	Wortelen
Courgette	Rode kool	Zeekraal
Kiemgroenten	Rucola	Zuurkool
Knolselderij	Schorseneren	
Komkommer	Sjalot	

ONBEPERKT (CIRCA 600 GRAM PER DAG)

FRUIT

Fruit bevat koolhydraten in de vorm van fruitsuiker. 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 fruitsuikers.

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

MAXIMAAL 2 STUKS PER DAG (200 GRAM)

PEULVRUCHTEN

Veel soorten peulvruchten bevatten veel koolhydraten, denk dan aan linzen, kikkererwten, bonen etc. Onderstaande peulvruchten bevatten vrijwel geen koolhydraten en kun je dus gerust eten tijdens een koolhydraatarm dieet.

Doperwten	Snijbonen	Tuinbonen
Kouseband	Sperziebonen	
Peultjes	Sugarsnaps	

ONBEPERKT

V L E E S

Gevogelte (kip, kalkoen etc.)	Rund Wild
-------------------------------------	--------------

CIRCA 3X PER WEEK

V I S

Forel	Markreel	Zalm
Haring	Sardines	
Kabeljauw	Schol	

CIRCA 2X PER WEEK

S C H A A L - E N S C H E L P D I E R E N

Gamba's	Kreeft	Rivierkreeftjes
Garnalen	Mosselen	
Krab	Oesters	

ZUIVEL

Eieren	Geitenyoghurt- of	Fetakaas
Griekse yoghurt (ongezoet)	kwark (ongezoet)	Schapenyoghurt - of kwark
Kwark (ongezoet)	Hüttenkäse Ricotta	

NOTEN (ONGEZOUTEN)

Amandelen	Macadamianoten	Pecannoten
Hazelnoten	Paranoten	Pistachenoten

MAXIMAAL 1 HANDJE PER DAG

ZADEN EN PITTEN

Chiazaad	Pompoenpitten	Zonnebloempitten
Hennepzaad	Pijnboompitten	
Lijnzaad	Sesamzaad	

CIRCA 20-30 GRAM PER DAG

SMAAKMAKERS

Citroensap	Limoensap	Zeezout of-
Knoflook	Olijfolie	Himalayazout
Kruiden (gedroogd&vers)	Uien	Zwarte peper

OLIËN

Kokosolie	Omega-3 visolie
Extra vierge olijfolie	Omega-3 algenolie

NATUURLIJKE ZOETSTOFFEN

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

DRANKEN

Water (2 liter per dag *)	Zwarte thee
Groene thee	Koffie

** Ben je alleen water een beetje zat, breng het dan eens op smaak met citroen, munt, gember, komkommer of schijfjes fruit.*



ANDERE GEZONDE BRONNEN VAN KOOLHYDRATEN

Eet niet alleen koolhydraten uit groente en fruit, maar vul je maaltijden ook eens aan met een kleine portie uit onderstaand lijstje:

- Peulvruchten
- Haver
- Zoete aardappel
- Quinoa
- Boekweit

HOEVEEL KOOLHYDRATEN PER DAG?

Het aantal koolhydraten dat je op een dag eet is onder te verdelen in drie categorieën. Bepaal tot welke categorie jij hoort en pas het aantal koolhydraten daar op aan:

KOOLHYDRAATARM:

Circa 50-75 gram koolhydraten per dag

Het koolhydraatarme dieet is geschikt voor mensen die:

- *Niet aan sport doen*
- *Van middelbare leeftijd zijn*
- *Overgewicht hebben*
- *Een zittend beroep hebben*
- *Sneller willen afvallen*

KOOLHYDRAATBEPERKT:

Circa 75-100 gram koolhydraten per dag

Het koolhydraatbeperkte dieet is geschikt voor mensen die:

- *Een licht actief beroep hebben*
- *Af en toe licht sporten*
- *Dagelijks bewegen*
- *Op streefgewicht zijn na het volgen van een koolhydraatarm dieet*

KOOLHYDRAATRIJK:

Circa 100-150 gram koolhydraten per dag

Een koolhydraatrijk dieet is geschikt voor mensen die:

- *Een actieve levensstijl hebben*
- *Intensief sporten*
- *Fysiek zwaar werk verrichten*
- *Op gewicht willen blijven*

LET OP: Eet niet minder dan 50 gram koolhydraten per dag, mits je dit onder professionele begeleiding doet vanwege medische redenen

LEEF SUIKERVRIJ

...vind je het lastig om uit te zoeken hoeveel koolhydraten je eet, of ben je bang dat je niet de juiste voedingsstoffen binnenkrijgt?

Dan is het Leef Suikervrij programma misschien wel een goede optie voor jou.

Tijdens het programma eet je tussen de 50 en 100 gram koolhydraten per dag en zijn alle voedingsstoffen op elkaar afgestemd.

Je ontvangt:

- 28 volledig op elkaar afgestemde dagmenu's (incl voedingswaarden)
- Productoverzichten (gezonde en ongezonde lijsten)
- Bonussen (maaltijd stappenplannen - snackrecepten etc.)
- Facebook supportgroep (niet verplicht)
- Online begeleiding van mij voor al je vragen



MEER INFORMATIE