



**KOOLHYDRAATARM
ETEN IS GEEN DIEET**

MAAR EEN LEEFSTIJL!

ANNEHIEKE BRYAN

WWW.GO4VITALITY.COM

KOOLHYDRAATARM ETEN IS GEEN DIEET, MAAR EEN LEEFSTIJL

Als je denkt dat je een voedingsverandering lang kan volhouden, ben je bezig met een **leefstijl**. Het nieuwe eten vindt je lekker, je voelt je er goed bij en het past bij jou. Het gaat je om gezondheid, vitaliteit en genieten. Dit noem ik een leefstijl. Je verandert alleen gedrag als je denkt dat je het heel lang kan volhouden. Zo is de kans op succes het grootst.

Als je gedachten hebt als 'ooit weer normaal te gaan eten' of als je met jezelf in discussie gaat 'of je iets anders kan eten dan je gepland hebt', dan sta je nog niet in de 'duurzame mode'. Ik noem dit **dieet-denken**, 'ik mag dit niet, ach arme ik'. Diëten doe je op wilskracht en hou je niet lang vol.

Koolhydraatarm eten is een **leefstijl**; je doet het niet voor een maandje. Het is een manier om gezonder te gaan eten. Het kan helpen om af te vallen, meer energie te krijgen of de bloedsuikerspiegel te normaliseren. Het kan insulineresistentie en diabetes type 2 voorkomen of zelfs ten goede te keren.

Ga ervaren wat koolhydraatarm eten is en wat het doet met jouw lichaam en geest. Kom uit je comfortzone en ga experimenteren welk lekker en gezond dagmenu bij jou past.

ALGEMENE PRINCIPES VOOR EEN KOOLHYDRAATARME LEEFSTIJL

Eet **PMV**:

Puur = niet industrieel
Alles kan, maar **Met Mate**
geVarieerd = eet alle goede
voedingsstoffen

Eet 3 voedende
hoofdmaaltijden per dag.
Vermijd tussendoortjes om zo
je darmen tot rust te laten
komen. **'Tussendoortjes zijn
extraatjes'**.

Eet 12 uur niets, bv tussen
19:30 – 7:30 uur. Hiermee gun
je je darmen rust.

Eet veel groenten, eiwitten en
gezonde vetten, maar fruit
met mate (max. 2 per dag).

Stop met het eten van
toegevoegde suikers.
Lees etiketten om 'verborgen
suikers' op te sporen.
Puur eten is goed!

Stop met het eten van wit
brood, witte pasta, witte rijst,
witte bloem en aardappelen.
Eet volkoren producten
(brood, pasta, rijst) met mate.

Vermijd calorie-houdende
dranken, zoetstoffen en
alcohol.

Vermijd 'zero' en 'light'.

Beweeg dagelijks, liefst
10.000 stappen per dag.

Slaap 7-8 uur per nacht.

Vermijd stress en reduceer
schermtijd. Zeker het laatste
uur voor je naar bed gaat.

Wees lief voor jezelf en
verzorg jezelf goed. Gun
jezelf 'Me-time'.

**GA ERVAN GENIETEN....
EN ONTDEK DE VOORDELEN VOOR JE
GEZONDHEID, JE GEWICHT EN JE VITALITEIT!**

Griekse yoghurt met frambozen/blauwe bessen

150 gram Griekse yoghurt (vol)
100 gram frambozen/blauwe bessen
Handje ongezouten noten
1 eetlepel gemengde zaden



Boordevol eiwitten, gezonde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Een lekker, voedend en verzadigend ontbijt!

KOOLHYDRAATARME BOODSCHAPPENLIJST

GROENTEN (ONBEPERKT - CIRCA 600 GRAM PER DAG)

Groenten die onder de grond groeien bevatten meer koolhydraten dan groenten die boven de grond groeien. Het betekent niet dat andere soorten groenten niet goed zijn, maar eet ze met mate.

Varieer zoveel mogelijk met verschillende soorten. Zorg altijd voor minimaal 3 verschillende groenten en kleuren op je bord. Ook je kinderen kunnen dit waarderen.

Onderstaande lijst is een overzicht van groenten met de minste hoeveelheid suikers en zetmeel.

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

FRUIT (MAXIMAAL 2 STUKS PER DAG - 200 GRAM)

Fruit bevat koolhydraten in de vorm van fructose. Fruit levert je dus natuurlijke suikers, maar levert je ook veel vitamines, mineralen, vezels en antioxidanten.

Het is dus niet aan te raden om fruit compleet uit je eetpatroon te schrappen bij een koolhydraatarm dagmenu, wel te beperken.

Alle soorten fruit zijn gezond, maar onderstaande fruitsoorten bevatten het minst fructose:

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

PEULVRUCHTEN

Peulvruchten bevatten relatief veel koolhydraten, denk dan aan linzen, kikkererwten, bonen etc.

Ze bevatten echter ook goede eiwitten, vezels en vitamines.

Onderstaande peulvruchten bevatten vrijwel geen koolhydraten en kun je dus gerust eten. De andere kun je met mate eten.

Doperwten, Peultjes, Snijbonen, Tuinbonen, Sugarsnaps, Sperziebonen.

BASISRECEPT VOOR SOEP

- Fruit een uitje (eventueel met knoflook, gember).
- Voeg er flink wat kruiden aan toe (bv kerrie, kurkuma, komijn, groene kruiden, peper).
- Doe er een halve liter bouillon bij (liefst bio-bouillon) en minmaal een kilo aan groenten (alles is mogelijk).
- Laat dit koken tot de groenten gaar zijn.
- Maak de soep fijn met een staafmixer en pas eventueel de dikte aan met nog meer bouillon.
- Maak af met peper en eventueel meer kruiden.
- Vervolgens kan je het nog lekkerder maken met gemalen noten, pijnboompitten, verkruimelde feta, blokjes komkommer, lepel yoghurt, verse koriander etc.
- Je kan natuurlijk nog wat grove groenten toevoegen voor een 'bite'.
- Kortom wees creatief als je je ijskast weer eens leeg wilt maken wat betreft je groenten.

Ideeën:

- Broccoli met kerrie
- Courgette met ras-el-hanout
- Wortelen met komijn
- Pompoen met appel en gember
- Rode bieten met feta
- Prei met feta



Investeer in een soepmaker!

VLEES/VIS/ZEEVRUCHTEN: CIRCA 100 GRAM PER DAG

Eet met mate bio-vlees van dieren die rennen (wild), vliegen (kip, kalkoen) of zwemmen (vis en zeevruchten). Vermijd dieren die opgefokt zijn met groeihormonen en/of antibiotica.

Charcuterie bevat vaak suiker (lees de etiketten), vermijd bewerkte vleeswaren. Kies voor puur.

Bij vette vis, denk aan: haring, makreel, zalm, sprout en paling. Daarnaast natuurlijk ook witvis als kabeljauw, forel, ansjovis, sardientjes, tong etc.

Eet alleen vis met een kwaliteitslabel op duurzaamheid als MSC, ASC, Friends of the sea of EKO-keurmerk.

SCHELP- EN SCHAALDIEREN:

Gamba's, garnalen, krab, kreeft, rivierkreeftjes, mosselen, oesters, inktvis.

ZUIVEL & EIEREN

(Griekse) yoghurt (ongezoet), kwark/hüttenkäse/platte kaas (ongezoet), geiten/schapenyoghurt- of kwark (ongezoet), sojayoghurt of -melk, plantaardige melk, ricotta, fetakaas.

Eet halfvol of vol, maar met mate.

Varieer je **EIWITTEN** tijdens de week; denk aan 3x per week vlees, 2x per week vis/zeevruchten waarvan 1x vette vis en 2x per week vegetarisch met peulvruchten, volkoren granen, noten en kaas.

BAKPLAAT MET GROENTEN

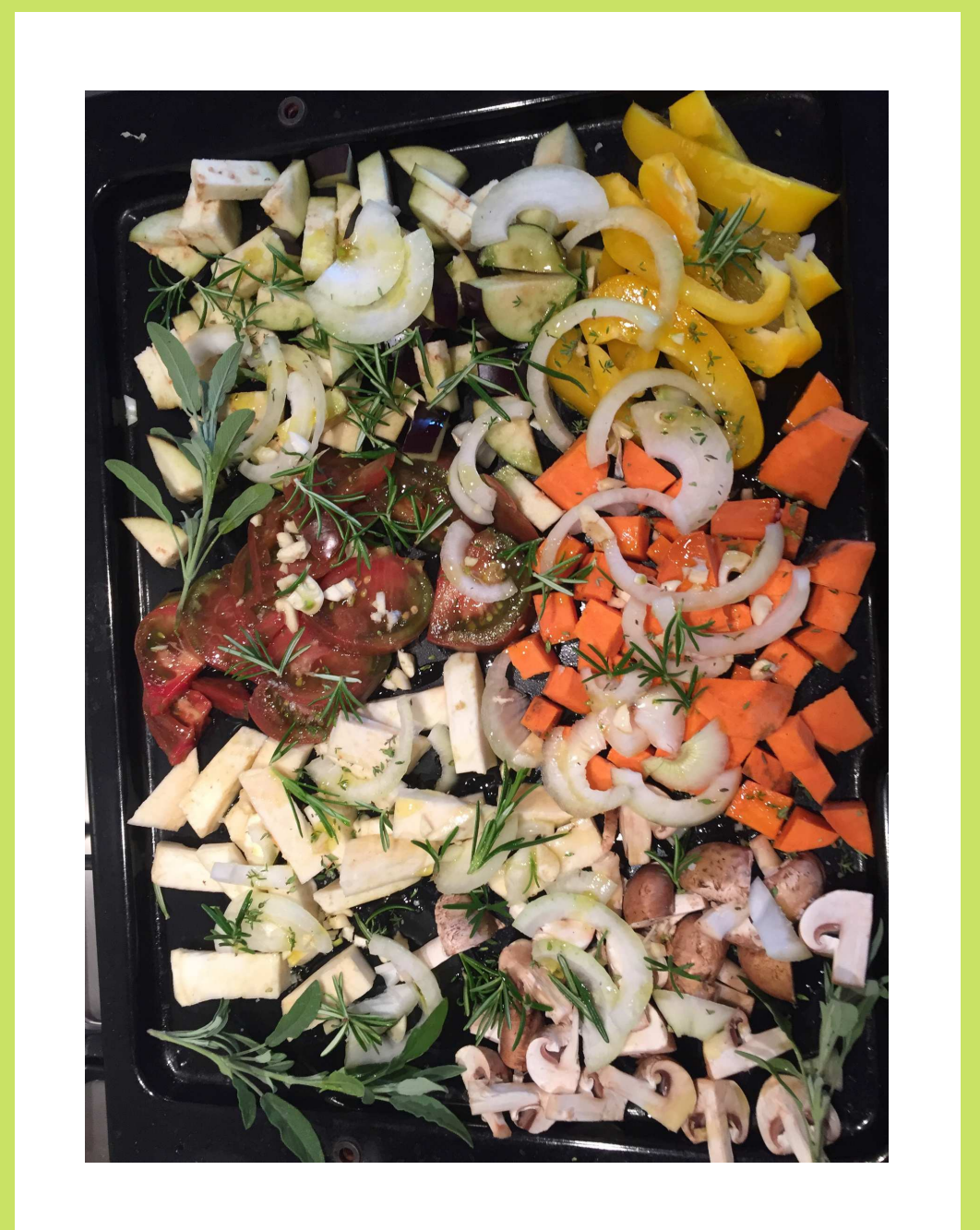
Een bakplaat vol groenten is de ideale manier om snel een grote hoeveelheid groenten te maken. Maak lekker veel en bewaar alles wat over is voor de volgende dag met de lunch.

Basisprincipe is om zeker 1-2 kilo aan groenten te snijden en op de bakplaat te leggen. Snij ook uien en knoflook erbij. Doe er flink wat lekkere olijfolie overheen, verse kruiden (rozemarijn, tijm, oregano etc.) en zeezout. Plaats de bakplaat ongeveer 20 minuten in een oven op 175 C. Vijf minuten voor het einde kan je er nog wat feta over verkruimelen.

Ruim je ijskast op en verwerk al je groenten. Wees creatief, het oog wil ook wat. Kinderen houden van kleur en willen graag kiezen.

Ideeën:

- Tomaat, paprika, aubergine, courgette, knoflook, ui.
- Pompoen, appel, knolselderij en wortel.
- Spruiten, champignons, gedroogde tomaat, knolselderij, granberries.
- Dikke plakken bloemkool of knolselderij met komijnpoeder en knoflook.



NOTEN (ONGEZOUTEN): MAXIMAAL 1 HANDJE PER DAG

Amandelen, macadamianoten, hazelnoten, paranoten, pecannoten, pistachenoten, walnoten

ZADEN EN PITTEN: CIRCA 20-30 GRAM PER DAG

Zonnebloempitten, chiazaad, hennepzaad, geplette lijnzaad, pompoenpitten, pijnboompitten Sesamzaad

SMAAKMAKERS

Citroensap, knoflook, kruiden (gedroogd & vers), limoensap, olijfolie, uien, zeezout of Himalaya zout, zwarte peper, kaneel.

OLIEN

Kokosolie, omega-3 visolie, olijfolie, lijnzaadolie, walnotenolie, koolzaadolie, druivenpitolie.

ZOETSTOFFEN (LIEFST NIET)

Pure stevia (zonder maltodextrine), rauwe honing (met mate), fruit, zoete groenten, gedroogd fruit (met mate).

DRANKEN

Water (2 liter per dag), groene thee, kruidentheo, koffie (met mate). Varieer je water door het op smaak te brengen met citroen, munt, gember, komkommer of schijfjes fruit.

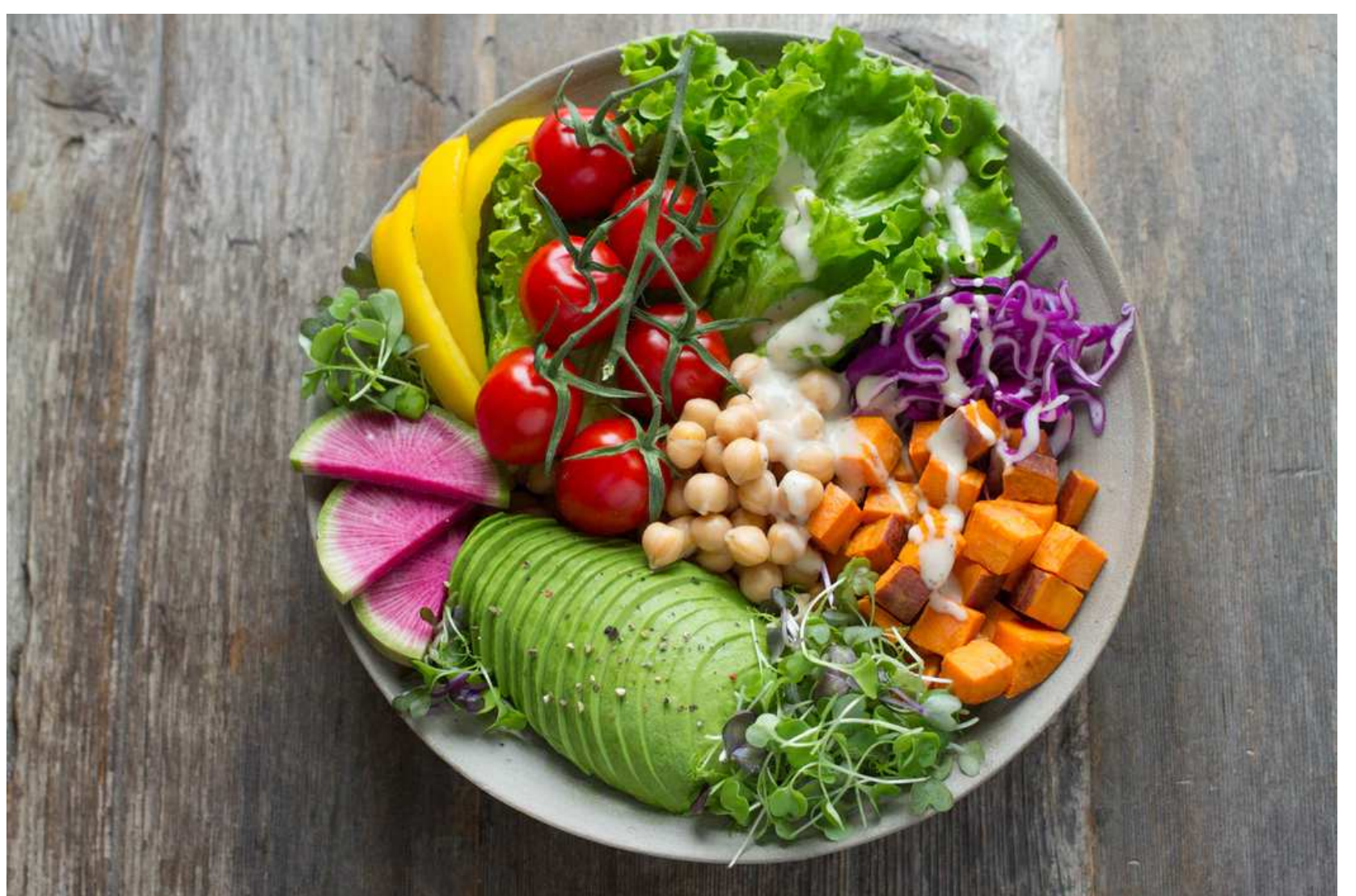
ANDERE GEZONDE BRONNEN VAN KOOLHYDRATEN

Vul je maaltijden eens aan met een kleine portie:
Peulvruchten, Haver, Zoete aardappel, Quinoa

WAT KAN JE DOEN ALS DE GOESTING NAAR SUIKER GROOT IS?

Weet dat elke hunkering niet langer duurt dan 20 minuten. Dit kan heel lang zijn, maar afleiding gaat je helpen. Waar kan je aan denken? Maak je eigen 'tool kit' om de moeilijke momenten te lijf te gaan.

- Drink een glas water.
- Poets je tanden.
- Neem een stukje suikervrije kauwgom.
- Ga iets anders doen (muziek luisteren en dansen, douche nemen, vriendin bellen, wandeling maken).
- Als je echt honger hebt (krampen in je maag), eet iets voedends zonder zoet, zoals groentjes met hummus, avocado, gekookt ei, paar olijfjes, handje ongezouten nootjes. Als je hier geen zin in hebt, is het geen echte honger.



WAT KAN JE VERWACHTEN NA EEN MAAND KOOLHYDRAATARM ETEN?

- Na een maand ben je geen 'slaaf' meer van de suiker en snelle koolhydraten. De **hunkering is verdwenen**.
- Je gaat **afvallen**.
- Je krijgt **meer energie**, je sportprestaties en conditie gaan sneller vooruit.
- Je gaat **beter slapen**.
- Je **maag- en darmen** gaan er wel bij varen.
- Je gaat **andere smaken** ontdekken en waarderen.
- Je hebt **geen behoefte** meer aan zoetheid, de pure smaak gaat je bevallen.
- Je gaat **trots** zijn op jezelf want je durft uit je comfortzone te komen.

Al het begin is moeilijk, maar weet dat hunkering naar snelle koolhydraten slechts **20 minuten** duurt, zeker als je afleiding gaat zoeken.

Een koolhydraatarme leefstijl is niet iets wat je in een maand realiseert. Het is een zoektocht naar wat bij jou en jouw leefomgeving past en wat jij lekker vindt. Jij gaat je er goed bij voelen als je omgeving jou hier in accepteert.

Je gaat vanzelf een koolhydraatarm leven waarderen. Een leven met een lager gewicht, betere gezondheid en meer vitaliteit.

VEEL SUCCES!

Misschien dat je in het begin je wat slechter gaat voelen (afkickverschijnselen). Lastig, maar weet dat die effecten binnen een week over zijn. Wat kan je verwachten? Hoofdpijn, misselijkheid, onrustige darmen, stemmingswisselingen, duizeligheid, vermoeidheid, zweten, trillen, slapeloosheid, behoefte aan suiker, last van emoties, futloosheid.

Je hebt nu veel informatie van mij gekregen over koolhydraatarm eten. Zou je hier in begeleid willen worden? Als Leefstijlcoach help ik je op weg. Ik coach ook ONLINE. Bel me voor een gratis eerste consult op **0473.110659**.

Vind je het leuk om in een groep de challenge aan te gaan en een maand koolhydraatarm te eten?

Ik organiseer workshops waarbij ik een groep gedurende een maand via WhatsApp coach. Kijk op mijn website voor meer informatie en mobiliseer je vrienden, collega's en familie. De challenges geef ik ook online.

www.go4vitality.com



facebook.com/go4vitality



linkedin.com/company/go4vitality



info.go4vitality@gmail.com



+32 (0)473 110659