To Eat or Not To Eat - That's The Question...

ETEN

Eiwitten

Alle onbewerkte vlees, gevogelte, vis- en zeevruchten en eieren zijn prima.
Goed op het etiket kijken bij bewerkt vlees (broodbeleg, hamburgers, etc.). Kies rustig vlees met een vetrand.

Vlees: rund, varken, lam, konijn, wild
Gevogelte: kalkoen, kip, parelhoen, wild
Eieren: prima

Natuurlijke Vetten

Alle vetten die natuurlijk in vlees, vis, kaas en noten zitten zijn prima. Ze zorgen voor een verzadigd gevoel na de maaltijd.
Extra vetten toevoegen door:
Olijfolie, volvette boter, volle room, kokosolie.

Eventueel zelf hiermee sausjes en kruidenboters maken (mayonaise, hollandaisesaus, etc.).
Wil je die liever kopen, kijk dan goed op het etiket!

Zuivelproducten

Volvette: kaas, boter, room, crème fraîche, zure room, Griekse yoghurt.

Vermijd melk (veel lactose), light of mager en gezoet

Sommige mensen kunnen met het eten van zuivel slecht afvallen. Hou dit in de gaten voor jezelf!

Groente & Fruit

Groente: andijvie, asperges, aubergines, bleekselderij, broccoli, champignons, courgettes, komkommer, koolsoorten (alle), olijven, paprika, radijsjes, sla, snijbonen, spinazie, witlof, etc.

Fruit: aalbessen, aardbeien, avocado, bosbessen, bramen, frambozen, kokos, komkommer, meloen, tomaten, etc.

Bij de overige vruchten goed opletten of ze nog in jouw dagtotaal passen. Dit is eigenlijk echt bijna niet te doen met appels, peren, bananen, druiven, kiwi, mango en ananas.

Noten

Primair: Pecannoten, paranoten en macademia's.
Midden: hazelnoten, walnoten, pinda's en amandelen
Vermijden: pistachenoten en cashewnoten.

Zaden

Chiazaad, lijnzaad, maanzaad, pijnboompitten, pompoenpitten, psyllium, sesamzaad, zonnebloempitten,

Dranken

Water (met of onder koolzuur)
Thee
Koffie

KETOVOOR

NIET ETEN

Suiker

Chocola (behalve 80% cacao en meer), dropjes, energie-repen, frisdranken, gebakjes, ijs, muffins, onbijtgranen, smoothies, snoep, sportdrankjes, vruchtensap, etc.

Zetmeel

Aardappelen, brood, chipjes, cruesli, friet, havermout, muesli, ontbijtgranen, pap, pasta, rijst, etc.

En ook

Bonen, gedroogd fruit, kikkerwten, margarine, sojaproducten, quinoa, etc.

Pas ook heel erg op bij alles wat zegt "glutenvrij", "suikervrij" of "keto". Wat er op de voorkant van een verpakking staat, is niet altijd hetzelfde als wat de voedingswaarden laten zien!