

## Goede Koolhydraten

### De energieleveraars

- Veel verse groenten
- Alle verse fruitsoorten
- Aardappelen
- Amarant
- Boekweitprodukten  
*Boekweitgrutten, boekweitpasta, wafels, muesli*
- Boerenbrood
- Bonen
- Cassave
- Erwten
- Gerstprodukten  
*Gerstevlokken, gerst drank/koffiesurrogaat*
- Gierst
- Haverprodukten  
*Haver mout, havercrackers, oatcrackers, havervlokken*
- Linzen
- Maisprodukten, alleen bio
- Ontbijtgranen/muesli  
*(zonder suiker)*
- Rijstprodukten  
*Zilvervlies, volkoren basmati, rijstmeel, rijstwafels, rijstspaghetti v bruine rijst*
- Roggeprodukten  
*Roggebrood, knackebrood*
- Tarweprodukten, maar alleen:  
*Spelt, kamut, durum, semolina,*
- Zemelen
- Zoete aardappels (*yams*)

## Eiwitten

### Bouwstof en weefselopbouw en -herstel

- Eieren
- Quinoa
- Gefermenteerde soja (tempeh, sojasaus, miso(soep))
- Biologisch vlees
- Vis (wilde zalm)
- Spirulina
- Bonen, peulen
- Linzen
- Graan
- Noten
- Zaden
- Aardappelen
- (schapen/geiten)yoghurt, notenmelk
- Kaas, kwark

Balans tussen dierlijke en plantaardige eiwitten

Maak goede combinatie voor complete eiwitten, combineer:

Granen (zilvervliesrijst, gerst, rogge, tarwe, haver, gierst) met :

- Erwten
- Linzen
- Mungbonen
- Adukibonen
- Kikkererwten
- Noten
- Zaden

Bonen combineren met:

- Zilvervliesrijst
- Mais
- Gerst
- Rogge
- Haver
- Gierst
- Noten
- Zaden

## Vetten

### Hormoonaanmaak

- Avocado
- Kokosolie
- Ongebrande noten (walnoten, hazelnoten, amandelen ed ongebrand, ongezouten)
- Zaden (hennepzaad, sesamzaad, chiazaad...)
- Pitten (pompoen, zonnebloem..)
- Olijven
- Olijfolie
- Hennepzaadolie
- Lijnzaadolie
- Tarwekiemolie
- Vette Vis (makreel, sardine, haring, ansjovis, wilde zalm)
- Visolie (gefilterd)

Geen transvetten (in goedkope koekjes e.a. producten)

Handig: Iedere dag 1 eetlepel pitjes of zaadjes door yoghurt of salade

Eet 2 tot 3x per week een vet visje zoals wilde zalm, haring of sardines.

