

Goede Koolhydraten

De energieleveraars

- Alle verse groenten
- Alle verse fruitsoorten

En in iets mindere mate:

- Aardappelen
- Amarant
- Boekweitproducten
Boekweitgrutten, boekweitpasta, wafels, muesli
- Boerenbrood
- Bonen
- Cassave
- Erwtten
- Gerstproducten
Gerstevlokken, gerstdrank/koffiesurrogaat
- Gierst
- Haverproducten
Havermout, havercrackers, oatcrackers, havervlokken
- Linzen
- Maisproducten, alleen bio
- Ontbijtgranen/muesli
(zonder suiker)
- Rijstproducten
Zilvervlies, volkoren basmati, rijstmeel, rijstwafels, rijstspaghetti v bruine rijst
- Roggeproducten
Roggebrood, knackebrod
- Tarweproducten, 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
- Yoghurt, melk
- Kaas, kwark

Balans tussen dierlijke en plantaardige eiwitten

Maak goede combinatie voor complete eiwitten, combineer:

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

met :

- Erwtten
- Linzen
- Mungbonen
- Adukibonen
- Kikkererwtten
- Noten
- Zaden

Bonen combineren met:

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

Goede vetten

Voor o.a. hormoonproductie

- Avocado
- Noten (walnoten, hazelnoten, amandelen ed ongebrand, ongezouten)
- Zaden
- Olijven
- Olijfolie
- Lijnzaadolie
- Tarwekiemolie
- Vette Vis (makreel, sardine, tonijn, haring, ansjovis, wilde zalm)
- Sesamzaad
- Lijnzaad

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

Handig: Iedere dag 1 eetlepel gemalen lijnzaad of sesamzaad, zonnebloempitten, pompoenpitten of hennepzaadjes door yoghurt of salade

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

