

**Voedingsadvies** (voor op de koelkast)

Wees niet te streng voor jezelf en probeer de tips langzaam maar zeker in je voedingspatroon te krijgen. Vink af wat je is gelukt. Als alle bolletjes na een jaar ingekleurd zijn, heb je het heel goed gedaan! Eens in de week een dag waarop je alles even los laat, is helemaal oké, zeker in het begin.

**Eten**

0 Eet twee- of driemaal daags en eet niks tussendoor, ook geen klein hapje/koekje.

0 Zorg voor 4-5 uren tussen twee maaltijden in en eet na je diner tot aan het ontbijt 12-15 uren niks. Dit wordt *intermitterend fasting* genoemd en biedt gezondheidsvoordelen<sup>1,2</sup>.

0 Eet geen suikers<sup>3</sup>

0 Eet met mate: brood, pasta, rijst en aardappelen.

0 Eet zo min mogelijk bewerkte producten.

0 Eet veel groente (minstens 300 gram) verspreid over de dag:

- groene bladgroente
- fel gekleurde groente
- zwavelhoudende groente (= 1. alle koolsoorten 2. de hele look-familie (ui, knoflook, bieslook, prei, etc) 3. alle soorten paddenstoelen)

0 Eet twee stuks heel fruit per dag, gekoppeld aan een maaltijd. Hoe dieper gekleurd (tot in de kern van het product, denk aan bramen, bessen, frambozen, bieten etc), hoe beter. Pureer of pers niet.

0 Zorg ervoor dat elke maaltijd:

- **eiwitten** bevat (= vlees, vis, zuivel, eieren, noten, champignons, zeewier/algen) die je kunt verdragen (niet iedereen verdraagt noten, zuivel en eieren)
- gezonde **vetten** bevat (eieren, noten, olijfolie, lijnzaadolie, vette vis, avocado, kokos, kokosmelk, zaden en pitten)
- **vezels** bevat (groente- en fruit (zie onze FOS en GOS lijst)

*Dit geeft een verzadigd gevoel, waardoor je niet de behoefte krijgt tot snacken tussendoor.*

**Drinken**

0 Drink water: al dan niet met kooldioxide, eventueel met een schijfje citroen of kruiden.

0 Drink thee, varieer zoveel mogelijk in smaak en kruiden.

0 Drink op 1 dag zoveel als prettig voor je is, maar minimaal 1 liter.

0 Drink koffie bij voorkeur binnen een uur na de maaltijd, max 1-2 kopjes per keer.

0 Drink géén vruchtensappen of limonades (vanwege de suikers en fructose<sup>3</sup>).

0 Overweeg het drinken van (melk of water) *kéfir* of *kombucha*, zeker als je lichamelijke klachten hebt. Dit zijn dranken die je zelf kunt maken, zoek naar voorbeelden op YouTube. Klik hier voor ons water kéfir recept. Korrels zijn gratis verkrijgbaar aan de balie, zolang de voorraad strekt.

**Bakken**

0 Vermijd zonnebloemolie en vloeibare bak- en braadproducten waar linolzuur (omega 6) in zit.

0 Bak in geklaarde boter (*ghee*) of in kokosvet, afhankelijk van je eigen voorkeur en het recept.

0 Gebruik veel olijfolie:

- Extra Virgin alleen voor koude gerechten, of sprenkel het na het bakken over je gerecht heen.
- Milde olijfolie kun je gebruiken voor kort en niet te heet bakken, een eitje bijvoorbeeld.

0 Koop uitsluitend olijfolie in een donkere glazen fles of blik (olie oxideert snel).

---

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5411330/>

<sup>2</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6128599/>

<sup>3</sup> [https://www.ted.com/talks/robert\\_lustig\\_sugar\\_hiding\\_in\\_plain\\_sight/up-next?language=nl](https://www.ted.com/talks/robert_lustig_sugar_hiding_in_plain_sight/up-next?language=nl)