

Top 10 voedingsmiddelen die je kunnen helpen om je leefstijl optimaal te verbeteren:

1. **Snoepgroente;** rauwe groenten zoals paprika, tomaten, selderij, wortel, komkommer, witlof, radijsjes etc. Ze zijn een goede bron van vezels en voeding (mineralen, vitamines). Door de vezels geven ze verzadiging en omdat er weinig koolhydraten in zitten gaat je suikerspiegel niet pieken. Fantastisch om bij je lunch en avondeten te eten of als tussendoortje als je het echt niet meer vol kan houden.



2. **Eieren;** gekookt, gebakken, een omelet of 2 door een mugcake. Eieren zitten vol goede voedingsstoffen zoals eiwitten, vetten, vitaminen zoals B12, D, A en B2, en mineralen zoals fosfor, selenium, ijzer en zink. Eieren hebben de neiging om je langer vol te laten zitten en doen je bloedsuiker spiegel niet stijgen.



3. **Volle kwark;** volle kwark heeft meer eiwitten dan bijvoorbeeld (Griekse)yoghurt, hierdoor kun je je eiwitname verhogen. Doordat er vet in de volle yoghurt zit heb je ook een langer verzadigd gevoel. En je bloedsuikerspiegel schiet niet omhoog bij inname van kwark doordat er weinig koolhydraten in zitten. Kwark met fruit en wat noten/zaden/pitten in de ochtend of als lunch zijn aan te raden. Bij Indiaanse gerechten of als onderdeel van een dressing is dit ook goed te gebruiken.



4. **Koolhydraat arme crackers;** als ontbijt of lunch. Voordeel ten opzichte van gewone volkoren crackers is dat de hoeveelheid koolhydraten aanzienlijk minder zijn. En het aandeel eiwitten en vetten hoger, waardoor je langer verzadigd bent

en minder hoge pieken in je bloedsuiker krijgt. Goede cracker zijn van Bolletje en Tasty Basics (en er komen steeds meer). Koolhydraten gemiddeld 15 gram per 100 gram en eiwitten 35 per 100 gram. Volkoren crackers gemiddeld 65 gram koolhydraten per 100 gram en 15 gram eiwitten per 100 gram.



5. **Huttenkäse of Cottage Cheese;** rijk aan eiwitten ongeveer 12 gram per 100 gram, dus verzadigd goed. Laag in koolhydraten, waardoor weinig invloed op de bloedsuikerspiegel. Een schep (of heel bakje) door een salade, vooral de combi met gekookte bieten vind ik lekker. Op een cracker, door de pannenkoeken of andere baksels. Of met wat granola oplepelen.



6. **Koolhydraatarme granola;** door de kwark, huttenkäse of als topping. In vergelijking met cruesli (wat ik steevast koekjes noem) heeft de granola 18 gram koolhydraten en 22 gram eiwit per 100 gram en de cruesli (zero sugar added) 48 gram koolhydraten en 7,5 gram eiwitten per 100 gram. Dus dat is sowieso het dubbele. Zelf je granola maken kan heel makkelijk, je kan zo in 1 keer heel veel maken en dit scheelt in je portemonnee en is nog lager in koolhydraten.
(<https://www.koolhydraatarmrecept.nl/homemade-granola-koolhydraatarm/>)



7. **Pure chocolade;** vanaf 70%, liefste hoger percentage. Van melkchocolade kun je meestal de hele reep wel opeten, terwijl je de extra pure repen vaak na 1 of 2 blokjes wel weg kan leggen. Als je de 85% chocolade met de melkchocolade van Tony vergelijkt zie je het volgende. Tony heeft 33% vet, 52% koolhydraten en 7,7% eiwit. Terwijl Lindt 46% vet, 19% koolhydraten en 12,5 % eiwit heeft. Niet gek dat de Lindt meer verzadigd. Tony heeft 32% cacao bestanddelen en Lindt 85%, dus qua geluksstofjes wint Lindt het ook!



8. **Thee en water;** Thee en water spoelen lekker door en zorgt ervoor dat er even wat in je buik zit. Vaak hebben we helemaal niet door dat we eigenlijk dorst hebben ipv honger. Een glas lauw water op de lege maag kan ook helpen als je obstipatie hebt. Het liefst geen siroop of slimpie-achtige dingen in het water doen. Een schijfje citroen/sinaasappel/gember, blaadje munt/basilicum kan zeker wel.



9. **Chia, Lijnzaad en Psylliumvezels;** Deze zaden en vezels bevatten veel vezels. Chia en lijnzaad ongeveer 35% en Psyllium wel 80%. Van chia kun je pudding en

jam maken en deze kan ook goed in je overnight oats. Lijnzaad (gebroken) kun je door je yoghurt doen en of crackers van maken. En met psyllium kun je bijvoorbeeld brood maken. Er is een hype om chia in water op te drinken, is niet lekker, maar ik kan mij voorstellen dat het je een verzadigd gevoel geeft omdat het water opneemt en dan uitzet.



10. Noten, zaden en pitten; Rijk aan heel veel verschillende stoffen zoals eiwitten, vetten, mineralen zoals magnesium, kalium, ijzer, calcium en zink. Vitamine E en andere B vitamines en vezels. Je kunt ze verwerken in je granola, in brood, als topping op je yoghurt/salade/bowl. Een handje als je toch iets wilt snacken.

