

# KOOLHYDRAATARM LCHF/KETO IN HET KORT

Uw gast volgt een koolhydraatarme LCHF/KETO aanpak omdat dit de bloedsuikers drastisch verlaagt en stabiel houdt. Dit kan veel gezondheidswinst opleveren, onder andere diabetes 2 omkeren, (te hoge) bloeddruk verlagen, veel meer energie krijgen, overgewicht (blijvend) kwijtraken, vaten gezonder maken en minder/geen medicatie (meer) nodig.

Een enkele keer 'normaal eten' is meestal geen optie omdat dit vaak onmiddellijk (weer) klachten kan geven. Het zou daarom fijn zijn als u hier zoveel mogelijk rekening mee kunt houden bij het bereiden van de maaltijd. Meer info over deze aanpak op [www.thenewfood.nl](http://www.thenewfood.nl). U vindt hier ook veel boeken met recepten en menu's.

**WAT IS EEN GEZONDE KOOLHYDRAATARME/LCHF/KETO AANPAK?** Dit is een gezonde manier van eten met zoveel mogelijk verse pure onbewerkte producten, inclusief ruim (van nature aanwezige) vetten.

**WAT IS HET NIET?** Dit is geen mager, vetarm en calorie-arm (crash)dieet!

## DIT PAST ONBEPERKT IN EEN KOOLHYDRAATARM/LCHF/KETO MENU

vlees/kip/eieren <b>inclusief vet en vel</b> (puur, dus zonder paneer/meel laag erdoor of er omheen)
vis/schaaldieren (puur, dus zonder paneer/meel laag en ook geen surimi)
roomboter, olijfolie, kokosolie, ghee, notenolie, avocadololie
alle binnen- en buitenlandse kaassoorten (volvet dus 48+)
slagroom, crème fraîche, mascarpone, roomkaas ( <b>altijd ongezoet en volvet</b> )
bladgroentes en andere groentes die boven de grond groeien
avocado, kokosnoot, tomaat, olijven, kappertjes, citroensap, knoflook, gember, ui
cacaopoeder ongezoet, essences
mosterd, azijn (geen balsamico), zoute ketjap, tomatenpuree, sambal oelek, tabasco
mayonaise met maximaal 2 gram koolhydraten per 100 gram, liefst zelf gemaakt met gezonde olie
groene kruiden of kruidenmixen zonder meel
sommige zoetstof zoals Natrena vloeibaar, Stevia vloeibaar en Sukrin of erythritol (beperkt maltitol en andere polyolen)
suikervrije limonadesiroop zonder aspartaam, zoals Teisseire of Cool Bear
thee en koffie (zonder melk, dus geen latte e.d., ongezoete slagroom of sojamelk kan wel)
notenmelk (zoals amandelmelk en kokosmelk), sojamelk ( <b>altijd ONGEZOET</b> ), thee en koffie (zonder melk)
tofu, tempeh, seitan (of andere vleesvervangers) maximaal 2 gram koolhydraten/100 gram

## DIT PAST MET MATE IN EEN GEZOND KOOLHYDRAATARM/LCHF/KETO MENU

bosvruchten (zoals aardbeien, bramen en frambozen)
yoghurt en kwark ( <b>altijd ongezoet en volvet</b> )
alle zaden, pitten en noten (ook kokos) gezouten of ongezouten, beperkt pinda's en <b>GEEN</b> cashewnoten
groentes die onder de grond groeien, zoals wortels en knollen, maar <b>GEEN</b> zoete of gewone aardappelen
AF EN TOE koolhydraatarm brood en crackers van noten en zaden, max 4 gram koolhydraten per stuk/snee
AF EN TOE droge rode of witte wijn en pure alcohol zoals gin, cognac, whisky ( <b>NOOIT</b> gezoete drankjes)

## DIT PAST NIET/NOOIT IN EEN GEZOND KOOLHYDRAATARM/LCHF/KETO MENU

suikers (ook geen glucose, fructose, dextrose, sacharose, sucrose)
siropen, honing, Agave, oersuiker of kokosbloesemsuiker, vuchtenconcentraat
aardappels, zoete aardappels, mais, meel, bloem, zetmeel, paneermeel
alle pastasoorten, rijst, peulvruchten
brood, speltbrood, roggebrood en crackers
kant en klaar sauzen uit potjes en pakjes
alle fruit (behalve rood fruit), tropisch fruit (zoals bananen en mango), vruchtensap
koffiemelk, glazen melk of karnemelk, kefir
<b>LIEVER NIET:</b> transvetten, raapolie, zonnebloemolie, sojaolie, palmolie, koolzaadolie, pindaolie, margarine, (vloeibare) bak-en-braadproducten, halvarine (een enkele keer deze vetten kan geen kwaad, maar niet dagelijks)