

# Inhoud

Inleiding	6
Waarom low carb?	8
Waarom sap?	11
Sapjes maken	14
Top 10 low-carbfruit	16
Top 10 low-carbgroenten	18
Top 10 low-carb- ingrediënten	20
<b>Smoothies</b>	<b>22</b>
<b>Sappen</b>	<b>66</b>
Register	118



# Inleiding



'Low carb' eten is niet langer een bevestiging van mensen die snel gewicht willen verliezen, maar het is een leefstijl voor mensen die hun algemene welzijn willen verbeteren. De oorspronkelijke basis, het eten van veel verzadigde vetten met weinig fruit en groenten, is vervangen door een benadering die veel gezonder is.

Het wordt snel algemeen aanvaard dat het, om het groeiend aantal mensen dat lijdt aan degeneratieve kwalen als diabetes, hart- en vaatziekten en kanker te bestrijden, nodig is om geraffineerde koolhydraten en vet 'junkfood' in het eetpatroon te verminderen. Het eten van hoogwaardig eiwit, samengestelde koolhydraten en onverzadigde vetten die rijk zijn aan essentiële vetzuren (zie blz. 10) helpt u niet alleen bij het afvallen, maar verbetert ook uw algemene gezondheid.

## Extreem lijnen

In het verleden hebben low-carbdiëten geleid tot veel lijners die extreem te werk gingen door fruit en groenten in het dagelijks menu te verminderen of zelfs helemaal te schrappen.

Onderzoek heeft daadwerkelijk uitgewezen dat mensen die een low-carbdiëet volgen veel minder fruit eten. Het is echter niet raadzaam om zo extreem fruit te verbannen, want zowel fruit als groenten zijn vitale bronnen van vitamines en mineralen, die essentieel zijn voor een gezonde leefwijze.

Het eten van twee tot vier stuks fruit en 200 gram groenten per dag is een gouden regel van het Voedingsbureau. Groenten en fruit zijn prima bronnen van vitamine A en C en bevatten allerlei mineralen. Omdat veel fruitsoorten en wortelgroenten echter ook koolhydraten bevatten, worden ze in sommige low-carbdiëten niet opgenomen – of slechts in heel kleine hoeveelheden, vooral in diëten voor snel gewichtsverlies.

## De juiste keuzes

Het is heel goed mogelijk om groenten en fruit te eten en toch een low-carb dieet te volgen. Het gaat erom dat u de juiste keuzes maakt en die groenten en vruchten kiest die zo weinig mogelijk koolhydraten bevatten. Denk eraan dat u ze opneemt in de toegestane dagelijkse hoeveelheid koolhydraten als u een speciaal dieet volgt.

Net als veel andere dingen in het leven is een dieet een zaak van gezond verstand en matigheid. Een te strikt dieet wordt saai, terwijl een dieet zonder het hele scala aan voedingsmiddelen, die nodig zijn voor het normaal functioneren van het lichaam, kan leiden tot voedingstekorten en schade aan de gezondheid. Sapjes van groenten en fruit passen bij een gezonde leefwijze; ze leveren vitamines en mineralen die u op een vrij eenvoudige manier tot u neemt. Het effect op het bloedsuikergehalte kunt u in evenwicht houden door sap te combineren met hapjes met veel eiwit.

Om de koolhydratenopname in evenwicht te houden en de zekerheid te hebben dat de sapjes de beste voedingswaarde hebben, kunt u deze het beste zelf maken. Gebruik ingrediënten van hoge kwaliteit en drink vooral geen kant-en-klare sapjes, die meestal high-carb suikers en additieven bevatten.

Het is niet eenvoudig om de persoonlijke manier van leven te veranderen, maar eens het een routine is, zal het al gauw een tweede natuur worden. Er zijn heel veel heerlijke ingrediënten die weinig koolhydraten bevatten. En ze zijn niet alleen goed voor uw gezondheid, maar zorgen ook voor gewichtsverlies en verbeteren tegelijkertijd het gevoel van eigenwaarde.



# Waarom low carb?



Hoewel koolhydraten een essentieel onderdeel van ons dagelijks menu vormen omdat ze onze voornaamste energiebron zijn, eten veel mensen veel te veel van de verkeerde soort koolhydraten. Dit draagt bij tot het wereldwijde probleem van zwaarlijvigheid en het groeiend aantal mensen dat lijdt aan ernstige ziekten.



## Wat zijn slechte koolhydraten?

In feite zijn er drie hoofdsorten koolhydraten:

- **Enkelvoudige suikers of monosachariden:** glucose (bloedsuiker) en fructose (vruchtensuiker)
- **Meervoudige suikers of disachariden:** lactose (melksuiker)
- **Samengestelde koolhydraten of polysachariden:** zetmeel en cellulose (aardappelen, rijst, granen en voedingsvezels)

De slechte koolhydraten zijn de geraffineerde koolhydraten zoals bloem en suiker, die zijn ontdaan van de voedingsmiddelen die het lichaam nodig heeft om ze om te zetten. Als het raffinageproces eenmaal magnesium, zink, chroom en de B-vitamines uit witte bloem en suiker heeft verwijderd, worden ze niet alleen overbodige voedingsmiddelen, ook halen ze de essentiële vitamines en mineralen uit het lichaam.

Voorkomt u dit door geen kristalsuiker meer in de koffie te doen? Helaas niet. Geraffineerde koolhydraten zitten verstopt in vrijwel alle junkfood, samen met ongezonde gehydrogeneerde vetten, enorme hoeveelheden zout en massa's additieven. Dit 'lege eten' vormt 75 procent van het menu van de meeste mensen.

Deze geraffineerde koolhydraten komen snel in de bloedstroom terecht en verhogen het bloedsuikergehalte (en als gevolg daarvan het insulineniveau). Het bloedsuikergehalte zakt dan heel snel, waardoor het lichaam dan weer snakt naar een dosis koolhydraten. Dus, nu weet u hoe het kan dat u telkens weer naar de koek-trommel loopt en nooit een keer genoeg heeft gehad.

## Kent u deze symptomen?

vermoeidheid

stemmingswisselingen

suffig gevoel, niet kunnen concentreren

snakken naar koolhydraten

opgezwollen gevoel

constante honger

voortdurend jojoën met gewicht

*Klinkt het een beetje bekend?*

Als dat zo is, is er een grote kans dat u verslaafd bent aan koolhydraten.

Het is tijd om uw menu onder de loep te nemen, om slechte gewoonten op te geven en een gezonde, low-carbmanier van leven te omarmen.

## Zo ja, schrap dan deze levensmiddelen:

witbrood en broodproducten

witte rijst

geraffineerde suiker

zout

frisdranken

ingedikt vruchtensap, limonadesiroop en kant-en-klare vruchtendrankjes

snoep

chocolade

margarine

zoete koekjes en cake

fruit en groenten uit blik (tenzij op water)

verwerkte vleesproducten

ontbijtgranen met suiker

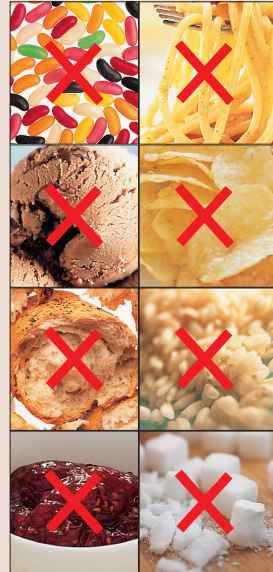
gezoete vruchtenyoghurt

roomijs (behalve low-carb)

pasta en andere deegwaren (behalve volkoren soorten)

kant-en-klare maaltijden

sauzen en jus



## 10 Waarom low carb?

### Wat mag ik wel eten?

Geen paniek, u zult niet verhongeren. Integendeel, met de volgende voedingsmiddelen zal uw hongergevoel snel over zijn:

#### Vezelrijke groenten en fruit

**Groenten en fruit** kunnen worden toegevoegd aan salades, roerbakken of gestoomd als bijgerecht. Het is belangrijk om dagelijks een portie gezonde groenten en fruit aan de maaltijd toe te voegen, het liefst rauw.

#### Gezonde vetten

**Koudgeperste, ongeraffineerde oliën**, zoals olijfolie, zonnebloemolie, saffloerolie, maïsolie, lijnzaadolie en sesamolie, veel vette vis, noten en zaden die rijk zijn aan omega-3- en omega-6-vetzuren, houden uw lichaam gezond en zijn een tweede energiebron.

#### Eiwitten van hoge kwaliteit

**Vis, schaal- en schelpdieren** en vooral vis die rijk is aan omega-3, zoals sardines, makreel, tonijn en zalm, zijn een prima eiwitbron. Laad de diepvries vol met vis, schaal- en schelpdieren, maar zorg wel dat het verse producten zijn van een betrouwbare bron.

**Gevogelte en wild** zijn heel mager en gezond. Probeer eens kip, kalkoen, wilde eend, fazant, kwartel, konijn, hert en wild zwijn die biologisch zijn gehouden of vrij hebben kunnen rondscharen.

**Vlees** moet zo mogelijk ook biologisch zijn. Rooster wat rund-, lams- of varkensvlees of versier een salade met wat biologisch spek en ham.

**Eieren**, gekookt of als roerei, maar gebruik het liefst scharreleieren.

**Kaas** mag met mate: een gemiddelde portie van 100 gram biologische kaas is prima.

**Sojaproducten** bevatten veel gezonde eiwitten. Voor vegetariërs of gewoon voor de verandering zijn tofoe, tempé of andere soja-producten een goede, vetarme keus.

**Weiproteïnepoeder** is een enorme bron van biologische waardevolle eiwitten.



# Waarom sap?

U kunt op een eenvoudige manier de aanbevolen hoeveelheden van 200 gram groenten en twee stuks fruit per dag bereiken door low-carbsapjes en -smoothies te drinken. Groenten en fruit persen heeft als belangrijkste voordeel dat het verkregen sap een enorme hoeveelheid aan verschillende soorten vitaminen, mineralen, fytonutriënten en enzymen bevat die essentieel zijn voor een optimale gezondheid. Fytonutriënten zijn de bestanddelen in groenten en fruit die tegenwoordig aan medisch onderzoek onderworpen worden, omdat er mensen zijn die denken dat deze de sleutel vormen tot het voorkómen van vele verouderingsziekten. Ze ontgiften het lichaam, verlagen het cholesterolgehalte in het bloed en gaan de strijd aan met vrije radicalen – dat zijn de actieve moleculen die cellen aanvallen en voortijdige veroudering veroorzaken.

Als u groenten kookt, worden veel van deze essentiële enzymen vernietigd. Daarom kunt u de meeste van deze groenten en fruit veel beter rauw eten. Deze voedingsstoffen zijn gebonden aan de plant in een vorm die wordt opgenomen door de spijsvertering. Persen verwijdert de onverteerbare vezels, maakt de voedingsstoffen voor het lichaam sneller vrij en in grotere hoeveelheden. Er zitten ook belangrijke voedingsstoffen in de pitten en vliesjes van veel groenten en fruit, die door persen vrijkomen.

Groenten en fruit leveren ook nog een andere essentiële stof aan het menselijke lichaam, namelijk water. Veel van de drankjes die de meeste mensen kiezen – koffie, thee, alcohol en koolzuurhoudende frisdranken – onttrekken juist water aan het lichaam.

## Zorg voor kleur

Voor wie geen lange lijsten vitaminen, antioxidanten, fytochemicaliën en mineralen uit het hoofd wil leren, is er een gemakkelijker manier om ervoor te zorgen dat de beste en meest voedzame combinatie van natuurlijke voedingsmiddelen in uw winkelwagentje terecht komt: kijk naar groen, rood, oranje, geel en paars – hoe kleurrijker de groenten en het fruit des te beter het is. Omdat veel vezelrijke groene groenten minder koolhydraten bevatten dan fruit, kunt u deze twee beter combineren in een lekker sapje dat weinig koolhydraten bevat.





### Beschermende voedingsstoffen

Door meer low-carbgroenten op het menu te zetten, bent u op de goede weg naar een betere gezondheid. De voedingsstoffen die in rauwe, biologische groenten en fruit zitten, kunnen op heel veel verschillende manieren bescherming bieden tegen ziekte. Bovendien voelt u zich na de inname ervan langer verzadigd dan met 'lege' tussendoortjes zoals chips en chocolade. De voedingsstoffen geven een energiestoot en als u deze regelmatig eet, krijgt u elke dag meer energie. De informatie hieronder laat een aantal van de voordelen zien.



**Knoflook en uien** bevatten allylsulfide. Dit is antiviraal, antibacterieel en helpt om de gifstoffen uit uw lichaam te verdrijven.

**Groene bladgroenten, rode bieten en pompoenen** bevatten luteïne. Dat is niet alleen een antioxidant, het houdt ook het verouderingsproces en de achteruitgang van het gezichtsvermogen tegen.

**Kruisbloemige groenten, onder andere broccoli, bloemkool en groene bladgroenten**, bevatten indolen en sulforafanen, die gifstoffen te lijf gaan, de afweer versterken en kankerverwekkende stoffen uit de cellen verwijderen.

**Tomaten, watermeloen, roze grapefruit en aardbeien** bevatten lycopene, cumarinezuur en cumarine. Dit zijn allemaal antioxidanten die het risico op kanker kunnen verkleinen. Ze verminderen ook een ontsteking.

**Citrusfruit** bevat limoneen en curonidase. Deze versterken de afweer, verwijderen degeneratieve chemicaliën uit het lichaam en helpen bij de productie van enzymen die kanker kunnen voorkomen.

**Mango's, pompoenen, wortelen en zoete aardappelen** bevatten alfacaroteen en bètacaroteen. Deze krachtige antioxidanten geven eveneens het afweersysteem een oppepper en kunnen ook helpen om veroudering tegen te houden.

**Bessen en rode druiven** bevatten polyfenolen en flavonoiden die het risico op hartziekten zouden verlagen, de aderen versterken en gevaarlijke chemicaliën verjagen.



## Zes goede redenen voor sap

- 1 Gemakkelijk opnemen van vitale voedingsstoffen
- 2 Voedzamer dan kant-en-klaar verkrijgbare sappen die een warmtebehandeling hebben ondergaan
- 3 Ontgiftend en zuiverend
- 4 Snelle maaltijdvervanger
- 5 Gaat veroudering tegen
- 6 Superoppepper om het lichaam te helpen bij herstel na ziekte

## Is het zoet genoeg?

Bij een low-carbdiëet is het heel belangrijk dat witte suiker, een lege voedingsstof, geschrapt wordt. Maar wat moeten dan de 'snoepers' voor wie de natuurlijke suikers van groenten, fruit en natuurlijke smaakstoffen niet voldoende zijn? Deze zoetekauwen moeten een weloverwogen keuze maken over het soort zoet dat ze gebruiken. Wereldwijd verschilt de wetgeving en er bestaat een voortdurende discussie over een van de meest gebruikte kunstmatige zoetstoffen – aspartaam. Alternatieven zijn er in de vorm van Splenda (gemaakt van natuurlijk suiker en op grote schaal verkrijgbaar) en Stevia (een veilig natuurlijk plantaardig extract dat de Zuid-Amerikaanse indianen jaren hebben gebruikt en dat veel voordelen voor de gezondheid blijkt te hebben – van verminderde tandplak tot een geremde groei van streptokokken en andere bacteriën).

## Top tips

- Als u een low-carbdiëet volgt, probeer dan sapjes te combineren met eiwitrijke snacks zoals noten of zaden. Ook kunt u soja- of zuivelproducten als cottage cheese, yoghurt of weiproteïnepoeder aan een smoothie toevoegen. Dit helpt ook om het bloedsuikerniveau te reguleren.
- Vruchtensap met veel koolhydraten mag nog wel, maar verdun dit dan met mineraalwater of probeer het voor een andere smaak eens met afgekoelde thee of een aftreksel van kruiden.
- Combineer groenten met minder koolhydraten eens met fruit met veel koolhydraten voor een smakelijk low-carbsapje met een maximale voedingswaarde.



# Sapjes maken



Als u gezonde sapjes en smoothies op het menu wilt zetten, moet u allereerst de juiste apparatuur aanschaffen. Het is het overwegen waard om te investeren in een machine van goede kwaliteit. Een goedkoper apparaat blijkt vaak minder duurzaam.

Misschien hebt u al een citruspers en die is prima voor het uitpersen van citrusfruit. Toch is het beter om ook een fruitpers te gebruiken. Zo krijgt u alle voedingsstoffen uit de pitten en de vliesjes.

## Blender

Zoek naar een blender met verschillende snelheden waarmee u ook ijs kunt vergruizen en diepgevroren fruit kunt mengen. Een staafmixer is hiervoor niet zo geschikt en het vocht zal, tenzij u een diepe kom gebruikt, alle kanten op spatten.



## Sapmachines

Er zijn twee hoofdtypen – een belangrijk punt hierbij is dat hoe droge de pulp, hoe effectiever de sapmachine is.

### Sapcentrifuge

Dit is de meest betaalbare en meest gebruikte manier van persen. Het fruit en de groenten worden in een snel ronddraaiende rasp gedaan en sap en pulp worden gescheiden.

### Fruitpers

De grotere, duurdere fruitpersen verpulveren de groenten en het fruit meestal. Ze worden door draadgaas geduwd – een heel krachtig proces dat een enorme hoeveelheid sap (dat heel veel voedingsstoffen bevat) en heel droge pulp oplevert. Omdat dit sap niet wordt verkregen door ronddraaiende metalen bladen, ontstaat er geen oververhitting en worden de vitale enzymen niet vernietigd.