

Levensmiddelenlijst Snelle Verbrander

Percentage macronutrienten voor elke maaltijd

30% Vet 45% eiwit 25% KH

++ = Hoog in purine + = Bevat purine

g = Bevat gluten

* Veel zetmeel

Groen = Ideale levensmiddel

Zwart = Neutrale levensmiddel

Cursive = Past niet (zelden eten)

Rood = Vermijden (helemaal niet eten)

Olie & Vetten		Eiwitten						
Ghee	NOTEN & ZADEN	VLEES & GEVOGELTE	Ham	VIS & ZEEVRUCHTEN	Meerval	ZUIVELPRODUCTEN	PEULVRUCHTEN	
Kokosolie	Hazelnoot	Buffel ++	Kalf	Abalone +	Mosselen ++	Room	Bonen *	
Olijfolie	Macadamia	Eend +	Kalkoenfilet	Ansjovis ++	Octopus ++	Vette kaassoorten	Kikkererwten *	
Ossenwit	Paranoot	Fazant +	Kipfilet	Baars +	Oester +	Zeewolf	Linzen *	
Palmolie (rode)	Pecannoot	Gans +	Struisvogel	Forel	Rivierkreeft +	Meerval	Gefermenteerde sojaproducten	
Room	Pinda +	Kalkoenpoot +		Garnalen +	Roodbaars	Ei (kip & eend)		
Roomboter	Walnoot	Kippenpoot +		Haring ++	Sardines ++	Hüttenkäse		
Amaldelolie	Amandel *	Konijn +		Inktvis +	Tonijn (donker) +	Volle koemelk	Het is belangrijk om peulvruchten altijd te combineren met dierlijke	
Avocadoolie	Cashewnoot	Kwartel +		St. Jakobsschelp ++	Zalm +	Yoghurt		
Hennepzaadolie	Chiazaad	Lam		Karper	Zeeoor +	Zure room		
Pindaolie	Kastanje *	Orgaanvlees ++		Kaviaar ++	Botervis	Magere kaas	Peulvruchten bevatten eiwitten en koolhydraten	
Pompoenpitolie	Kokosnoot	Rund +		Krab +	Dorade		Het is belangrijk om peulvruchten altijd te combineren met dierlijke	
Saffraanolie	Lijnzaad	Varken (spek, koteletten, ribben) +		Kreeft +	Haai	Ijs		
Sesamolie	Pijnboompit	Wild ++		Langoustine +	Zwaardvis	Magere melk		
Koolzaadolie	Pistachenoot *	Wild gevogelte +		Markreel ++		Sorbet		
Lijnzaadolie	Pompoenpit *							
Maïskiemolie	Sesam *							
Margarine	Zonnebloempit							
Sojaolie								
Tarwekiemolie								
Zonnebloemolie								
Vetten zijn erg goed voor je stofwisseling!		Elke maaltijd moet een item uit deze lijst bevatten. Ideaal voor uw metabole type: Eiwitten met een hoog vet-en purinegehalte. Belangrijk: zuivelproducten, peulvruchten en noten zijn geen vervanging voor vlees.						

Koolhydraten						Dranken		
GRANEN	Maismeel Polenta Rijst (wit) **	GROENTEN & BLADGROENTEN	Koolrabi Lente-ui Mangold Okra Paprika (alle kleuren) Peterselie Prei Koolraap Radijs Rettich Spinazie Spruiten Tomaten Uien Venkel Waterkers Witte rettich Yam Bladsalade Knolselderij	Veel zetmeel Aardappel * Erwten Maïskolf * Pastinaak * Pompoen * Raap * Zoete aardappel *	FRUIT	Meloen Nectarine Perzik/nectarine Pruimen * Rabarber Vlierbessen Watermeloen Zwarte bessen Druiven * Abrikoos * Veenbessen Bosbessen Druiven * Frambozen Granaatappel * Guava Kaki Kersen * Kiwi * Kumquad Mango * Bramen	Voorkeur Water (puur of gefiltert) Amandelmelk Rauwe geitenmelk Rauwe koemelk	Zelden of nooit Groene thee Groentesap (vers geperst) Havermelk Kruidenthee Rijstmelk Zwarte thee Alcohol Bier Koffie Limonade Sojamelk Sportdrink Vruchtensap Water met koolzuur Mineraalwater Wijn (wit en rood)
Amarant	Volkoren granen zijn het beste. Vooraf weken	Artisjokken			Appel			
Haver (glutenvrij)		Asperges			Avocado			
Quinoa		Aubergine			Banaan *			
Boekweit	Brood: van gekiemden granen of zuurdesembrood	Bleekelderij			Kokosnoot			
Chinese Parelgerst		Bloemkool			Olijven *			
Gerst *g		Kiempjes			Peer			
Gierst		Paddenstoelen		Groente altijd rijkelijk met boter/olie, zout en eiwitten gebruiken	Aardbeien			
Kamut *g		Sperziebonen			Abrikoos *			
Rogge *g		Spinazie			Veenbessen			
Sorghum	Met behulp van voedingsdagboekje kun je zien hoeveel, sterk, zorgt voor een blijvend gevoel van verzadiging	Topinambur			Bosbessen			
Spelt *g		Wortel			Druiven *			
Tarwe *g		Boerenkool			Frambozen			
Teff		Broccoli			Granaatappel *			
Wilde rijst		Courgette			Guava			
Basmati rijst		Gember			Kaki	Zeer hoog GI		
Fonio		Knoflook			Kersen *	Gedroogd fruit *		
Bruine rijst		Kool			Kiwi *			
					Kumquad			
					Mango *			
					Bramen			
Belangrijk: combineer eiwitten, vetten en koolhydraten bij elke maaltijd / snack				Fruit met vet en eiwitten combineren		Dostless: niets is beter dan water!		

Legenda

Groene voedingsmiddelen zijn ideaal. Ze zouden het hoofdbestanddeel van elke maaltijd en snack moeten zijn.

Vetgedrukte voedingsmiddelen mogen alleen worden gebruikt voor wat afwisseling wilt. Ze hebben een neutraal effect op het lichaam en mogen daarom alleen in combinatie met groene voeding gegeten worden.

Pas op voor cursief gedrukte voedingsmiddelen. Ze moeten zo min mogelijk worden gebruikt, omdat ze een negatief effect hebben op je stofwisselingstype.

Rode voedingsmiddelen zijn ofwel niet geschikt voor je stofwisselingstype ofwel over het algemeen ongezond en moet daarom worden vermeden.

Specerijen om de smaak van gerechten te verfijnen

ongeraffineerd Himalayazout ongeraffineerd zeezout sojasause, biologisch gist	natuurlijke vanille mayonaisse, biologisch of zelf gemaakt	<i>wasabi, biologisch appelazijn Johannesbroodpitmeel pure chocola oerzoet, zuivere stevia</i>	suiker, ahornsiroop kunstmatige zoetstof keukenzout ketchup mayonaisse, industrieel wijnazijn, rijstazijn, balsamicozijn mierikswortel mosterd
---	--	--	---

Kruiden en specerijen

Omdat kruiden en specerijen slechts in kleine hoeveelheden worden gebruikt, kunnen ze naar wens worden gebruikt. Vermijd zoveel mogelijk hete specerijen.

Zelfgemaakte saladedressing

Een saladedressing kan gemaakt worden van olijfolie en een beetje citroensap of appelazijn.

Wat citroen als marinade voor vlees, kip of vis is prima als smaakmaker.

Alcohol

Volledige onthouding van alcohol is het beste voor je stofwisselingstype.

Wil je alcohol echter niet helemaal vermijden, dan kies je best voor bier of wijn en voeg je dit toe aan je koolhydraatpercentage.

Dus als je een glas wijn drinkt bij je maaltijd, verminder dan zetmeelrijke koolhydraten zoals rijst of aardappelen.

Als je buiten de maaltijd bier of wijn drinkt, voeg dan altijd wat vet en eiwit toe, zoals prosciutto, antipasti of een paar nootjes, olijven.

Belangrijk

De voedsellijst van de Snelle verbrander toont alle voedingsmiddelen die optimaal zijn voor deze stofwisseling.

Als je echter specifieke voedselallergieën of -intoleranties heeft, is het belangrijk dat je daar rekening mee houdt en alle voedingsmiddelen die je niet verdraagt, van de lijst verwijdt.