

# KOOLHYDRAATARME

## BOODSCHAPPENLIJST

*Meer dan 100  
producten!*



LEEF PUUR NATUUR

LEEF PUUR NATUUR

# KOOLHYDRAATARME BOODSCHAPPENLIJST

*Hieronder vind je een lijst met alle koolhydraatarme producten die je mag eten. Print deze uit en hang hem op je koelkast. Zo heb je altijd een lijstje om op terug te vallen als je het even niet weet!*

Onderstaande lijst is een overzicht van groentes met de minste hoeveelheid suikers en zetmeel. Tijdens een koolhydraatarm dieet kun je dus het beste voor onderstaande groentes kiezen. Dat betekent niet dat andere soorten groenten niet goed zijn, varieer zoveel mogelijk met verschillende soorten.

GROENTES		
	Knolselderij	Schorseneren
Andijvie	Komkommer	Sjalot
Artisjokken	Koolrabi	Sla (alle soorten)
Asperges	Lamsoren	Snijbiet
Augurken	Olijven	Spinazie
Bietjes	Paksoi	Spitskool
Bleekselderij	Paprika	Spruitjes
Bloemkool	Prei	Taugé
Boerenkool	Raapstelen	Ui
Broccoli	Rabarber	Venkel
Chinese kool	Radijsjes	Witlof
Courgette	Rettich	Wortelen
Kiemgroenten	Rode kool	Zeekraal
	Rucola	Zuurkool

*Onbeperkt (circa 600 gram per dag)*

Fruit bevat koolhydraten in de vorm van fruitsuiker. Fruit levert je dus natuurlijke suikers, maar levert je ook veel vitaminen, mineralen, vezels en antioxidanten. Het is dus niet aan te raden om fruit compleet uit je eetpatroon te schrappen bij een koolhydraatarm dieet. Alle soorten fruit zijn gezond, maar onderstaande fruit soorten bevat het minste aantal fruitsuikers.

<b>FRUIT</b>	
	Meloen
Aardbeien	Blauwe bessen
Abrikozen	Perziken
Bramen	Nectarines
Cranberries	Frambozen
Zwarte bessen	

*Maximaal 2 stuks per dag (200 gram)*

Veel soorten peulvruchten bevatten veel koolhydraten, denk dan aan linzen, kikkererwten, bonen etc. Onderstaande peulvruchten bevatten vrijwel geen koolhydraten en kun je dus gerust eten tijdens een koolhydraatarm dieet.

<b>PEULVRUCHTEN</b>	
	Snijbonen
Doperwten	Sperziebonen
Kouseband	Sugarsnaps
Peultjes	Tuinbonen

*Onbeperkt*



---

## VLEES

Gevogelte (*kip, kalkoen etc.*)

Rund

Wild

*Circa 3x per week*

## VIS

Forel

Sardines

Haring

Schol

Kabeljauw

Zalm

Markreel

*Circa 2x per week*

## SCHAAL,- EN SCHELPIEREN

Gamba's

Mosselen

Garnalen

Oesters

Krab

Rivierkreeftjes

Kreeft

*Eet vlees circa drie  
keer per week en vis  
twee keer!*

---

## ZUIVEL

Eieren	Hüttenkäse
Griekse yoghurt ( <i>ongezoet</i> )	Ricotta
Kwark ( <i>ongezoet</i> )	Fetakaas
Geitenyoghurt- of kwark ( <i>ongezoet</i> )	Schapenyoghurt of kwark

---

## NOTEN (ONGEZOUTEN)

Amandelen	Paranoten
Hazelnoten	Pecannoten
Macadamianoten	Pistachenoten

*Maximaal 1 handje per dag*

---

## ZADEN EN PITTEN

Chiazaad	Pijnboompitten
Hennepzaad	Sesamzaad
Lijnzaad	Zonnebloempitten
Pompoenpitten	

*Circa 20-30 gram per dag*

---

## SMAAKMAKERS

Citroensap	Limoensap	Zeezout of-
Knoflook	Olijfolie	Himalayazout
Kruiden ( <i>gedroogd &amp; vers</i> )	Uien	Zwarte peper

---

---

## OLIËN

Kokosolie	Omega-3 visolie
Extra vierge olijfolie	Omega-3 algenolie

---

## NATUURLIJKE ZOETSTOFFEN

Pure stevia ( <i>zonder maltodextrine</i> )	Kaneel
Rauwe honing ( <i>met mate</i> )	Xylitol
Kokosbloesemsuiker ( <i>met mate</i> )	Pistachenoten
Banaanpoeder	

---

## DRANKEN

Water ( <i>2 liter per dag*</i> )
Groene thee
Zwarte thee
Koffie

*\*Ben je alleen water een beetje zat? Breng het dan eens op smaak met citroen, munt, gember, komkommer of schijfjes fruit.*

---

## ANDERE GEZONDE BRONNEN VAN KOOLHYDRATEN

Eet niet alleen koolhydraten uit groente en fruit, maar vul je maaltijden ook eens aan met een kleine portie uit onderstaand lijstje:

- \* Peulvruchten
- \* Haver
- \* Zoete aardappel
- \* Quinoa
- \* Boekweit

## HOEVEEL KOOLHYDRATEN PER DAG?

Het aantal koolhydraten dat je op een dag eet is onder te verdelen in drie categorieën. Bepaal tot welke categorie jij hoort en pas het aantal koolhydraten daar op aan:

### KOOLHYDRAATARM:

*Circa 50-75 gram koolhydraten per dag*

Het koolhydraatarme dieet is geschikt voor mensen die:

- \* Niet aan sport doen
- \* Van middelbare leeftijd zijn
- \* Overgewicht hebben
- Een zittend beroep hebben
- Sneller willen afvallen

>>>

---



---

## **KOOLHYDRAATBEPERKT**

*Circa 75-100 gram koolhydraten per dag*

Het koolhydraatbeperkte dieet is geschikt voor mensen die:

- Een licht actief beroep hebben
- Af en toe licht sporten
- Dagelijks bewegen
- Op streefgewicht zijn na het volgen van een koolhydraatarm dieet

## **KOOLHYDRAATRIJK:**

*Circa 100-150 gram koolhydraten per dag*

Een koolhydraatrijk dieet is geschikt voor mensen die:

- Een actieve levensstijl hebben
- Intensief sporten
- Fysiek zwaar werk verrichten
- Op gewicht willen blijven

*Wij adviseren je om niet zomaar minder dan 50 gram koolhydraten per dag te eten. Laat je dan altijd begeleiden door een deskundige.*

---

# LEEF SUIKERVRIJ PROGRAMMA

Wil je graag verder met een suikervrij eetpatroon, maar weet je niet goed hoe?  
Laat ons je dan helpen!

Het Leef Suikervrij programma bevat onder andere:

- \* 42 volledig op elkaar afgestemde dagmenu's (*inclusief voedingswaarden*)
- \* Productoverzichten (*gezonde en ongezonde lijsten*)
- \* Bonussen (*snackrecepten, lifehacks en meer*)
- \* Online community (*niet verplicht*)
- \* Online begeleiding voor al je vragen
- \* En nog zoveel meer om te ontdekken



[Klik hier voor meer informatie!](#)