

DE VOEDSELZANDLOPER

ADVIEZEN EN TIPS

Adviezen volgens de voedselzandloper

1. Zo weinig mogelijk **brood, aardappelen, pasta en rijst**.*
2. Brood kan vervangen worden door **havermoutpap** (gemaakt met plantaardige melk ipv dierlijke melk) als ontbijt.** Aardappelen, pasta en rijst worden zoveel mogelijk vervangen door (extra) **groente, peulvruchten** (erwten, bonen, linzen), **paddenstoelen, quinoa, tofoe** (soja) of **quorn** (fungi-eiwit).***
3. Geen **dierlijke melk of yoghurt**. Deze vervangen door plantaardige melk (bv sojamelk of amandelmelk) en sojayoghurt of sojapap. **Kaas en eieren** zijn toegelaten.
4. Weinig **rood vlees** (varken, rund, schaap, paard), maar vooral **vette vis** (zalm, makreel, haring, ansjovis en sardines), **gevogelte** (kip, kalkoen), **tofoe** (soja) of **quorn** (fungi-eiwit).
5. **Groente** zijn de basis van de voedselzandloper.
6. **Veel water**, enkele koppen **groene of witte thee** en maximum één glas versgeperst **vruchten- of groentesap** met vezels per dag. **Koffie** (maximum drie koppen per dag) en **alcohol** mogen (maximum één glas per dag, met enkele alcoholvrije dagen/week).

* Opmerking voor diëtisten: de voedselzandloper is geen 'ketogeen' dieet: voldoende suikers zijn afkomstig van fruit, zetmeelrijke groenten, havermoutpap, peulvruchten, paddestoelen, ...

** Havermoutpap kan 's morgens gegeten worden met walnoten, aardbeien, bosbessen, een appel, banaan, gedroogd fruit, zwarte chocolade, ...

*** Tofoe of quorn kunnen ook gebruikt worden ter vervanging van rood vlees.

Extra tips

1. **Verwijder** alle koeken, zoetigheden, chips en andere ongezonde voedingsmiddelen uit huis zodat wanneer je honger hebt, je niets anders kan dan gezonde tussendoortjes eten (zoals zwarte chocolade, gedroogd of vers fruit, noten, havermoutpap, sojayoghurt, ...)
2. Eet verschillende **gezonde tussendoortjes of kleine maaltijden** per dag: hierdoor blijft je metabolisme draaiende en voorkom je hongeraanvallen.
3. Eet 's morgens **een flink ontbijt** en 's avonds een **kleine maaltijd**.
4. Maak een **EHBE** (Eerste Hulp Bij Eetaanvallen)-**noodkit**: deze bevat gezonde tussendoortjes voor wanneer je honger hebt (bijvoorbeeld een appel of een pak noten met gedroogd fruit).
5. Eet veel **vezels**. Vezels zorgen ervoor dat je minder snel honger hebt. Ze vertragen de maaglediging, verminderen de vetabsorptie en vlakken de suikerspiegels in je bloed af. Voeg enkele scheppen vezels aan je maaltijden toe (in je drank, soep of sojayoghurt).
6. **Gebruik restanten** van het avondmaal voor een snel ontbijt of middagmaal. Maak op voorhand **voldoende grote porties** klaar (bijvoorbeeld groente of bonen) en bewaar deze in waterdichte dozen in de koelkast.

Meer informatie op www.voedselzandloper.com en in het boek 'De voedselzandloper' van dr. Kris Verburgh.

DE VOEDSELZANDLOPER

VOORBEELDEN GERECHTEN

Voorbeelden ontbijt

- Havermoutpap gemaakt met sojamelk (en kruiden zoals kaneel), met eventueel daarbij noten, blauwbessen, stukjes appel of zwarte chocolade.
- Een kom gemengde noten (walnoten, hazelnoten, cashewnoten, ...) en amandelmelk, met daarbij stukjes banaan en rozijnen. Een nectarine als dessert.
- Sojayoghurt met stukken fruit (aardbeien, peer, ...) en gemengde zaden (lijnzaad, pompoenpitten, ...) en noten. Gebruik suikerarme sojayoghurt.
- Omelet met bonen en stukjes tomaat.
- Restanten van het avondmaal van de vorige dag.

Voorbeelden middagmaal en avondmaal (warm of koud)

- Broccoli met paddenstoelen en zalm.
- Tofu met spinazie en linzen.
- Kip met bonen en paprika.
- Een dikke soep (als licht avondmaal).

Voorbeelden van een gezond vieruurtje

- Gemengde noten (walnoten, hazelnoten, cashewnoten, ...) met gedroogd fruit.
- Aardbeien met een stukje donkere chocolade.
- Een avocado doormidden gesneden besprenkeld met wat olijfolie en zout.
- Een trosje druiven met een perzik.
- En kommetje walnoten met bosbessen.
- Olijven met ansjovis.
- Kerstomaten, stukjes bloemkool of broccoli gedipt in *humus* (een 'dipsaus' van geplette kikkererwten, olijfolie, zout en knoflook) of *pesto* (een 'dipsaus' gemaakt van olijfolie, basilicum, noten en kaas). Deze sausen vind je in de supermarkt.

Meer gerechten kunnen gevonden worden in de kookboeken '*Het voedselzandloperkookboek*' en '*Lekker Lang Jong*' of op www.voedselzandloper.com en de voedselzandloper-pagina op *Facebook*.

Een belangrijk inzicht is het volgende:

Brood, aardappelen, pasta en rijst zijn opgebouwd uit zetmeel en dus uit suikers. Zetmeel bestaat immers uit lange ketens van glucose (suiker). Aardappelen veroorzaken hogere suikerpieken in het bloed dan witte tafelsuiker. Daarom dat wetenschappers van de Universiteit van Harvard bijvoorbeeld aardappelen in de verboden top van hun voedingsdriehoek plaatsen, naast snoep en frisdrank. Dit geldt ook voor volkorenproducten (bv brood of pasta) en bruine rijst: ook deze bevatten nog veel zetmeel (suikers).

Vervang daarom je aardappelen, pasta en rijst dus zoveel mogelijk door groente, peulvruchten (erwten, bonen, linzen, ...) of paddenstoelen: bijvoorbeeld pasta door linzen, aardappelpuree door bloemkoolpuree of rijst door paddenstoelen (champignons, oesterzwammen, enokitake, cantharellen ...). Brood kan je 's morgens vervangen door havermoutpap of andere alternatieven (zie 'Voorbeelden ontbijt' bovenaan).

Volgens onder meer professor Walter Willett van de Harvard Universiteit (VS) is de voedselzandloper "in overeenstemming met de huidige wetenschappelijke inzichten."