



Diëtiste Astrid Van den Bussche

KOOLHYDRAAT- ARME PRODUCTEN



Waarom koolhydraatarm eten?

Ons lichaam heeft koolhydraten nodig als brandstof, want die worden namelijk gemakkelijk omgezet tot energie. Bij vetten en eiwitten is dat proces minder efficiënt.

Als jouw lichaam genetisch goed gecodeerd staat en je over het algemeen gezond eet, zal je geen problemen hebben om die koolhydraten in de cellen te krijgen waar ze verbrand kunnen worden.

Helaas zijn er heel wat mensen die insulineresistentie ontwikkelen. Dat wil zeggen dat je cellen niet goed reageren op insuline, waardoor de suikers (koolhydraten) niet voldoende in de cellen gaan. Ze blijven dan in het bloed circuleren en gaan vervolgens richting vetopslag.

In dat geval moet er veel aandacht besteed worden aan welk type koolhydraten je eet (trage!) en zeker aan de hoeveelheid. Daarnaast is de combinatie met eiwitten, gezonde vetten en vezels ook van belang.

Wat zijn bronnen van voedingsmiddelen hoog in koolhydraten?

- brood, pasta, rijst, aardappelen, quinoa, eibly, wraps, couscous, pizzadeeg...
- Fruit
- Koeken, gebak, snoep, pannenkoeken, chips...
- Frisdrank (regular), fruitsap

Deze zaken dienen dus sterk beperkt te worden. Als je graanproducten eet, kies dan de volkoren variant.

Je kan deze zaken af en toe ook vervangen door koolhydraatarme producten zoals hieronder, maar er zitten nog steeds koolhydraten in, dus blijf aandachtig hiervoor. Enkel de noedels op basis van konjacmeel bevatten amper koolhydraten (bv shirataki noodles).

DELHAIZE



Saitaku - shirataki noodles



Biaform Provital Protein wraps



Biaform - Protein buns



Biaform Provital
Protein Toast



Biaform Provital
Protein Brood



Biaform Provital
Crackers pompoenpitten



Biaform Provital
Crackers lijnzaad



Danone HiPro vanille
pudding



Danone HiPro
chocolade pudding



Danone HiPRO drink
Framboos-aardbei



Danone HiPRO drink
Cookie-vanille



Danone HiPRO drink
Mango



Danone HiPRO drink
Rode vruchten



Danone HiPRO drink
banaan



Danone HiPRO Vanille



Danone HiPRO Bosbes



Danone HiPRO
straciatella



Danone HiPRO
Chocomousse



Danone HiPRO
Pudding caramel



Melkunie Chocolade
pudding



Melkunie Caramel
pudding



Melkunie bosbes
kwark



Melkunie aardbei
kwark



Lindahls Pro snack
kokos



Lindahls Pro snack
chocola



Livli fresh cheese
perzik-passievrucht



Danone Hipro Bosbes

ALBERT HEIJN



Saitaku - Shirataki noodles



Bolletje - protein crackers



Holie - Low carb granola



Leev - lijnzaadcrackers
(wel calorierijk)



Leev - multigranen cracker
(wel calorierijk!)



Leev - rozemarijn crackers
(wel calorierijk!)



Leev - bruschetta crackers
(wel calorierijk!)



Smaakt - Proteïne brood



Holie - Protein crunch



Holie - Protein crunch Peanut



Holie - Crunchy muesli



Danone HiPRO vanille
pudding



Danone HiPRO
chocolade pudding



Danone HiPRO drink
Mango



Danone HiPRO
straciatella



Danone HiPRO
Chocomousse



Danone HiPRO
Pudding caramel



Melkunie Chocolade
pudding



Melkunie Caramel
pudding



Melkunie chocolate
shake



Melkunie bosbes
kwark



Melkunie aardbei
kwark



Melkunie mango
yoghurt



Melkunie vanille
yoghurt



Melkunie Chocomelk



Lindahls Kvarg
Vanille



Lindahls Kvarg Witte
chocola



Lindahls Kvarg Perzik
passievrucht



Lindahls Kvarg
Straciatella



Lindahls Pro snack
kokos



Lindahls Pro snack
chocola



Lindahls Vanille
drink



Lindahls aardbei
drink

DAMHERT



Tapas snacks



Keto muesli



Lijnzaadbrood

KRUIDVAT



Less Carb - wraps



We care - volkoren wraps



Kruidvat - Penne obv
erwtenmeel



We care - natural tortillas

COLRUYT



Holie - Low carb granola



Holie - Protein crunch



Holie - crunchy muesli



Lindahls Pro aardbei lemon



Lindahls Kvarg
Straciatella



Lindahls Pro snack
kokos



Lindahls Pro snack
chocola



Danone Hipro drink
Cookie-vanille



Danone Hipro drink
Mango



Danone Hipro drink
Framboos-aardbei



Danone Hipro drink
Rode vruchten



Danone Hipro Kokos



Danone Hipro Vanille



Danone Hipro Bosbes



Danone Hipro
straciatella



Danone Hipro
Chocomousse



Danone Hipro
Pudding caramel

BIO PLANET



Max sport Spaghetti
adzuki bonen



Max sport Fettucine
sojabonen



Arthur & the sisters -
low carb granola

ONLINE



Pure the winery -
wijn zonder suiker

PROTEINE DIEET.COM
LEKKER AFVALLEN

Op deze website vind je heel veel producten laag in
koolhydraten

Deze lijsten werden samengesteld door:



Diëtiste Astrid

www.dietisteastrid.be

info@dietisteastrid.be

0496 943 179