

KOOLHYDRAATARME CHEF

Heiko Hartsuijker

Eenvoudige koolhydraatarm koken!

Copyright 2019, 2020 Heiko Hartsuijker Copyright 2019 Brave New Books, Amsterdam

Receptuur: Heiko Hartsuijker, Sandra Braat en Maud Fikse

Redactie: Heiko Hartsuijker

Productie en realisatie: Brave New books

Vormgeving: Create n' communicate, Roosendaal Vormgeving gebaseerd op het e-book; oorspronkelijk ontwerp: Heiko Hartsuijker

Foto's Heiko: Mellery Garcia Turbi

Foto's Bron: Canva.com

ISBN 9789464050288

Dit boek "**De Koolhydraatarm Chef**" geeft geen medisch advies. Wanneer u gezondheidsklachten heeft, raden we u te allen tijde aan contact op te nemen met uw huisarts of specialist. De informatie in dit boek is in geen enkel geval een vervanging van de informatie die door de arts of specialist wordt versterkt. Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Brave New Books, Voor meer informatie: www.bravenewbooks.nl

Inhoud

Voorwoord	7
Wat je moet weten over koolhydraten	8
Werken aan jouw weerstand door het versterken van je immuunsysteem	9
Disclaimer	12
Dagmenu's	13
Bonusrecepten	71



Voorwoord

Heerlijk, je kunt al bijna starten met de smaakvolle recepten. Je hebt via de Koolhydraatarme Chef toegang tot recepten waarvan je gaat watertanden.

Ik laat je zien dat je slank, sterk en fit kunt worden en dat je daarnaast gezonder gaat eten dan je ooit gedaan hebt. We gaan dit samen doen op een leuke manier met voedingsweetjes en veel genietmomentjes.

Wat iedereen met straf probeert af te dwingen op het lichaam, gaan wij doen door onze balans terug te vinden. In plaats van te vechten tegen ons eigen lichaam gaan we ermee samenwerken om onze levensstijl te verbeteren. Gezond eetpatroon bestaat uit meer dan alleen kipfilet, broccoli en zilvervliesrijst. Hier leer je eten zonder hongergevoel en met een gezonde hormoonhuishouding.

Met deze recepten kun je naar hartenlust variëren: met zoete aardappels, salades, met pannenkoekjes. van een snel ontbijt tot een heerlijke avond maaltijd. En allemaal lekker gezond met veel eiwitten en de juiste vetten!

Zullen we beginnen?

PS: Wil je graag meer ideeën of inspiratie, dan kun je meer recepten bekijken op de website. Mocht je tussendoor vragen hebben, mail deze dan naar heiko@droogtrainers.nl

Wat je moet weten over koolhydraten

Koolhydraten worden samen met vetten en eiwitten als macronutrient gezien wat wil zeggen dat we deze nodig hebben om te kunnen overleven. Het zijn eigenlijk suikers (sachariden) die ons lichaam van energie voorzien. Ons lichaam heeft macronutriënten nodig voor groei, metabolisme en andere lichaamsfuncties.

Wanneer we koolhydraten eten in de vorm van suikers, zetmeel en/of vezels, worden deze vervolgens door het lichaam gebruikt als energie, of ze worden opgeslagen. Waar het eigenlijk mis gaat, is dat we teveel, te vaak de verkeerde koolhydraten eten waardoor ons lichaam in de problemen komt.

Wanneer we teveel snelle koolhydraten eten (denk aan witbrood, pasta, koekjes, snoepjes, witmeel, chips etc.), stijgt onze bloedsuikerspiegel in korte tijd zeer snel.

Deze **bloedsuikerspiegel** geeft de hoeveelheid glucose die in ons bloed zit weer. Via het bloed wordt de glucose naar de cellen getransporteerd die de glucosemoleculen verbranden voor energie.

Overtollig glucose wordt in eerste instantie als energievoorraad opgeslagen in de lever en spieren (glycogeen) en de rest wordt opgeslagen als vet in onze vetcellen. Via deze weg kan dus een teveel aan koolhydraten zorgen voor overgewicht.

Waarom willen we geen bloedsuikerpiek?

Een te hoge bloedsuiker is zeer schadelijk waardoor ons lichaam enorm veel insuline moet gaan afgeven. Insuline is een hormoon dat ons lichaam gebruikt om de suikers te kunnen vervoeren naar je lichaamscellen. Doordat we steeds meer suikers zijn gaan eten, minder bewegen en dus minder energie verbruiken moet de

alvleesklier steeds meer insuline afgeven. Het gevolg kan zijn dat de cellen op deze manier steeds minder gevoelig worden voor insuline, dit noemen we ook wel Insulineresistentie, een voorbode op Diabetes type 2 en hart - en vaatziekten.

Negatieve gevolgen van een hoge bloedsuiker:

In een vroeg stadium kan dit zorgen voor klachten als: Overgewicht, verslechterde immunitet, vermoeidheid, hoge bloeddruk, vocht vasthouden (oedeem), veel plassen, psychische klachten, hormonale klachten, spierklachten, gewrichtsklachten en oogklachten.

Kortom; veel klachten die met voeding goed aan te pakken zijn! De eerste stap heb jij al gezet - **Let's go!**



Wil jij:

- Werken aan jouw gezondheid?
 - Werken aan jouw weerstand?
 - Weer in balans komen?
 - Die overtollige kilo's kwijt?
 - Je energiekeker voelen?
 - Je mentaal stabielere voelen?
- 

Dan zal een koolhydraatarm dieet volgens dit boek jou zeker helpen.

Hoe pakken we dit aan met dit dieet:

1. We skippen snelle koolhydraten
Denk aan aardappels, maïs, brood, koekjes, snoepjes, chips, pasta, couscous etc.
2. We kiezen maaltijden met pure, onbewerkte producten: deze balanceren je bloedsuiker, verminderen ontstekingen (en oxidatieve stress), en verbeteren het ontgiftingsproces van de lever. Denk daarbij aan groenten, fruit en noten.
3. We verbeteren de vetzuurbalans:
We voeren voedsel in welke rijk is aan omega -3 (Vis, schaaldieren, lijnzaad, noten, zaden), omega 9 (olijfolie)!
Deze werken zowel ontstekingsremmend als positief op de insuline gevoelige cellen.