

Voedingslijst

De lijst is als volgt opgebouwd:

In het **groen** de voeding die de voorkeur heeft. Streef naar 80% van je voeding die uit de groene lijst komt. Tachtig is prachtig!

In het **oranje** de voeding die liever iets minder gegeten wordt. Met mate is deze voeding geen probleem. Gebruik de gele lijst als je echt veel calorieën nodig hebt in korte tijd.

In het **rood** de voeding die het best vermeden kan worden. Het lichaam heeft er meer last van dan voordeel.

Eigenschappen van de **groene** voeding:

- Moderne oorsprongsvoeding (MOV). Authentiek natuurlijk voedsel waar we als mens mee opgegroeid zijn. Herkenbaar en bruikbaar.
- Lage glycemische lading, waardoor de insulinstijging minimaal blijft.
- Vol voedingsstoffen die gebruikt kunnen worden voor onderhoud, reparatie en bescherming van het lichaam.

Deze groep bevat de volgende voedingsgroepen:

- **Groenten.**
- **Fruit.** Wel zo oorspronkelijk mogelijk, dus het liefst mét pit (druif, watermeloen etc.) en hoe kleiner hoe beter. Bosfruit zoals bramen en bessen heeft de voorkeur omdat het zeer vezel- en pectinerijk is en niet veel glucose bevat.
- **Noten.** Afwisselen is zoals met alles belangrijk.
- **Zaden.**
- **Kiemen.**
- **Gefermenteerd voedsel.**
- **Knollen en wortels.** Wel mét celstructuur. Deze worden ook wel *cellular tubers* genoemd. Een aardappel heeft dit niet, maar een biet of ui wel.
- **Pitten.**

- **Kruiden.** Keukenkruiden en geneeskrachtige kruiden. Vaak hebben deze ook een overlap. Kaneel en Curcuma is beide.
- **Wieren en algen.**
- **Honing.** Met mate en het liefst biologisch en koudgeslingerd.
- **Schaal- en schelpdieren.**
- **Paddenstoelen.**
- **Eieren.**
- **Vlees.** Bewogen vlees dus veel eiwit en weinig vet. Bij voorkeur wit vlees.
- **Vis.** Niet gekweekt, maar uit de zee. Hoe kleiner en vetter hoe beter.
- **Insecten.** Hoewel dit nog een nieuw terrein is voor de gemiddelde Westerling, zijn krab, garnaal en kreeft in feite ook insecten, maar uit de zee. Dus gek is het niet, maar wel wennen.

Koolhydraten uit de groene voeding:

Bijvoorbeeld:

Artisjok

Aardpeer

Asperge

Bleekselderij

Ui

Wortel

Pastinaak

Knolselderij

Bloemkool en andere koolsoorten

Broccoli (officieel gezien een oranje voeding ivm kweek, maar wel heel gezond).

Zoete aardappel

Mango, vijg, abrikoos en ander (sub)tropisch fruit

Bessen en bramen en alle vruchten die richting zurige smaak gaan.

Eiwitten uit de groene voeding:

Bijvoorbeeld:

Mager biologisch grasgevoerd vlees. (kijk bv op koop en kip.nl of koop en koe.nl)

Kip, kalkoen, kalf, eend en wild.

Oesters en mosselen.

Haring, makreel, ansjovis, sprot, wilde zalm en tonijn (zolang je geweten het toelaat).

Eieren. Geen 5 granen eieren, maar van kippen die ook torretjes en wormen gegeten hebben.

Zeegarnaal, scheermes, alikruik, kreeft.

Slakken (erscargot)

Noten. Hazelnoot heeft bv het hoogste eiwitgehalte van alle noten.

Vetten uit de groene voeding:

Bijvoorbeeld:

Vette zeevis.

Eieren.

Vette vruchten zoals olijf, avocado.

Olijfolie en kokosolie (officieel een oranje voeding, maar wel heel gezond).

Vlees (zie eiwitten).

noten zoals walnoot, paranoot, Cashew, pecan, amandelen, macadamia's.

Geen pinda!

Zaden en pitten zoals kokos(!), chia, pijnboompit, lijnzaad (met mate), pompoenpit, zonnebloempitten.

Ghee (geklaarde boter). (Officieel een oranje voeding, maar niet ongezond).

Eigenschappen van de oranje voeding:

- Nieuwe voedingsmiddelen die circa vanaf 12.000 jaar geleden ontwikkeld en gecultiveerd zijn. Ze bevatten zeker voordelen, maar ook nadelen.
- Voeding die onnatuurlijk is behandeld, doorgekweekt etc.
- Vaak een geconcentreerde voedingsbron, waardoor de glycemische lading hoger ligt. Hierdoor piekt de insuline afgifte. De oorzaak is dat deze koolhydraten veel zetmeel bevatten, een monosaccharide.
- Bevat naast nutriënten vaak ook antinutriënten. Dit zijn stoffen die:
 - de opname van voedingsstoffen tegengaan (fytaten en caseïne)
 - de darmwand kunnen beschadigen (gliadine, lectinen en saponinen)
 - verslavingsgevoeligheid en ontstekingen uitlokken (gliadinen, caseïne, saponinen)
 - de celwand kunnen beschadigen (saponinen en lectinen).

Deze groep omvat:

- **Granen.**
- **Zuivel.**
- **Nachtschaden.** Deze zijn aardappelen, maar ook de vruchtgroentes (legumes)

die kleuren wanneer ze rijp worden. Tomaat, aubergine, paprika, pepers etc. Eet nooit onrijpe nachtschaden, zoals groene tomaat, paprika in verband met het hoge gehalte antinutriënten zoals lectinen en saponinen.

- **Maïs.**
- **Peulvruchten.**
- **Plantaardige oliën.**
- **Gekweekte dieren. Bio-industrieel Varken, (plof)kip, kooikoe etc.**

Koolhydraten uit de oranje lijst:

Bijvoorbeeld:

Melk en yoghurt

Pinda (peulvrucht)

Aardappel. Bevat veel antinutriënten, heeft een hoge glycemische lading en werkt remmend op de schildklier en longfunctie.

Soja. Soja bevat veel antinutriënten, ontregeld ons hormonale systeem en kan de werking van de schildklier verstoren. Niet vaker dan twee keer per week gebruiken. Dit geldt met name voor sojamelk en –yoghurt.

Maïs.

Brood, pasta en ontbijtgranen. Tarwe, spelt, rogge, boekweit, quinoa, amaranth etc.

Havermout. Havermout is het meest gunstige graan omdat het geen antinutriënten heeft. Het nadeel is de schimmelbelasting. Maar voor de meeste mensen is dit van alle granen veruit de beste, dus gewoon gebruiken, tenzij het niet goed verdragen wordt.

Rijst. Zilvervliesrijst is beter, maar gebruik ook dit met mate ivm de glycemische lading (GL)

Tomaat, paprika en de overige vruchtgroenten zijn geen probleem, zolang ze gekleurd gegeten worden. Nooit groene vruchtgroenten eten.

Linzen, bonen en kikkererwten. Deze bevatten veel saponinen en verteren erg slecht, vandaar de winderigheid. Je kunt deze wel gebruiken, maar met mate en het liefst zo lang mogelijk koken. De schuimlaag die je ziet als je bonen en erwten kookt zijn de saponinen.

Kokosbloesemsuiker, ahornsiroop (esdoorn of maple). Met mate gebruiken.

Alcohol.

Eiwitten uit de oranje lijst:

Bijvoorbeeld:

Peulvruchten. Soja, bonen etc.

Gekweekte opgefokte dieren.

Kweekvis. Tilapia, pangasius, kweekzalm

Kwark, yoghurt.

Caseïne eiwitshakes. Ook soja eiwitshakes bevatten veel antinutriënten.

Whey eiwitshakes. Deze shakes vallen en staan met de kwaliteit. Gebruik een whey eiwit met zo min mogelijk caseïne, niet meer dan 3%. En stevia als zoetmiddel in plaats van acesulfaam-K, sucralose of aspartaam. Verder is het wel een goede aanvulling omdat de biologische opneembaarheid erg hoog is, tot wel 95%.

Vetten uit de oranje lijst:

Bijvoorbeeld:

Gekweekte opgefokte dieren.

Kweekvis. Tilapia, pangasius, kweekzalm

Kwark, yoghurt. Met mate geen probleem, maar niet als hoofdbron.

5 granen eieren. Kippen zijn omnivoor en horen alles te eten, niet alleen granen.

Plantaardige oliën. Zonnebloemolie, cacaoboter, arachideolie, palmolie, margarine, bak- en braadproducten.

Boter. Net als haveremout heeft boter ook veel voordelen. Boter is goed voor de darmflora en een bron van vitamine A en D. Dus gewoon lekker gebruiken, maar met mate.

Eigenschappen van de rode voeding:

Deze voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld:

- **gemaakt en ontwikkeld om afhankelijk van te worden.**
- **beschadigd en daardoor giftig.**
- **Te geconcentreerd om gezond te zijn.**

Vaak zie je de volgende combinatie optreden: **zout + vet + zoet**. Chocolade met zeezout en caramel als voorbeeld. We kunnen hier slecht mee omgaan omdat onze verzadiging dan niet meer werkt. Friet met mayo (zoet, vet en zout) is een ander voorbeeld. Nog een voorbeeld: tosti met vlammsaus. Frituur en koek bevat veel transvetzuren die ontstekingen uitlokken en de celwanden verzwakken.

Deze groep omvat vaak:

- **Snoep**
- **Gebak en koek**
- **Frituur**
- **De combinatie vet, zout en suiker** in niet-natuurlijke concentratie.
- **E-nummers.** Smaakversterkers, kleurstoffen en andere additieven.

Omdat voeding uit de rode lijst vaak koolhydraten, vetten en soms ook eiwitten combineert is het hier beter om de lijst in een keer op te schrijven:

De **rode** voeding bevat:

Bijvoorbeeld:

Snoep

Gebak

Koeken

Pizza

Friet

Melkchocolade wat veel suiker bevat.

Bittergarnituur

Producten die **veel E-nummers** gebruiken, met name zoutjes zoals paprikachips bevatten er veel van.

Frisdrank

Shotdrinks. Flugel, Breezer, boswandeling, sambuca, schnaps en andere zoete alcohol drankjes.

Zondigen mag! Niemand is heilig en het is best goed om af en toe een keer te zondigen. Streef naar 80% van je inname uit de groene groep, 15% van je inname uit de oranje groep en af en toe iets lekkers omdat het weekend is. Dat houdt het ook maakbaar en leuk.

Maak niet de fout om nooit iets “slechts” te eten of drinken. Je lichaam moet af en toe lekker door de war geschopt worden om je flexibiliteit hoog te houden. Bijvoorbeeld op zondag lekker pizza eten en vrijdagavond een paar zoutjes. Op deze manier zet je zelfs voeding uit de rode lijst in als medicijn.

Tips om meer uit de **groene** lijst te eten

Vervang voeding uit de linkerbalk voor voeding uit de rechterbalk

Aardappel (bv als friet of ovenschotel)	Zoete aardappel, koolrabi, pastinaak
Melk	Amandelmelk, kokosmelk.
Pasta	Noodles van courgette, wortel, rettich
Rijst	Bloemkoolrijst
Kristalsuiker	Stevia, honing
Bloem en meel	Kastanjemeel, amandelmeel, kokosmeel
Yoghurt	kokosyoghurt
Smaakversterkers	Kruiden, zeewierstrooisel

Tips voor de lunch

- **Soep on the go.** Gebruik je thermosfles niet alleen voor thee of koffie, maar ook voor soep.
- **Warm met de lunch.** Eet je liever warm in je lunchpauze? Zoek dan een foodcontainer op. Dit is een thermosfles met brede opening zodat je je eten gewoon mee kan nemen.
- **Tijdnood of intermitterend fasting.** Heb je geen tijd om dit te maken? Maak dan een pan vol eten, vries het in, in kleine porties. 's Avonds haal je het uit de vriezer, in de ochtend snel opwarmen, dan doe je het in je thermos en neem je het mee. Een ontbijt kun je klaarzetten door alvast potjes te vullen zodat je deze er alleen bij hoeft te doen. Voorbeeld: ik vul potjes met cacao, kaneel, pompoenpit en noten. Dan maak ik havermout en gooi ik het potje erin. Klaar. Je kunt havermout trouwens ook koud eten. *Overnight oat* heet dit. Niet helemaal groen, maar wel met veel kruiden er in, dat vult de voedingswaarde weer aan.
- **Gezond snoepen.** Gebruik avocado om chocolademousse te maken. Zeezout erbij (de combinatie in je voordeel) en cacaopoeder. Beetje vanille erbij, mengen en klaar. Op internet staan veel recepten. Kastanjemeel is een perfecte vervanger om pannenkoeken te maken, in tegenstelling tot amandel- en kokosmeel. Kastanje heeft wel de binding die het erg lekker maakt.
- **Milkshake.** Pakje bevroren fruit, bijvoorbeeld van de Albert Heijn of uit je tuin. In de blender doen met een blikje kokosmelk. Eventueel een schep whey eiwit voor de proteïne en je hebt een heerlijke milkshake. Bereidingstijd is 5 minuten.