

# WWW.MIND-EN-BODY.NL

In het eiwittentabel zie je in een handomdraai welke eiwitten je kan toepassen in je nieuwe eetpatroon. Eiwit is een macronutriënt en is onmisbaar in je dagelijkse voeding. Eiwit verzadigt. Je hebt sneller een vol gevoel. Je wilt op een gezonde manier afslanken, zonder honger, dan zorg je ervoor dat elke maaltijd ruimschoots is voorzien van eiwitten, ook proteïne genaamd.

Zorg voor een afwisseling in je inname van dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijk eiwit bevat alle essentiële aminozuren en kent een hogere biologische waarde dan plantaardige eiwitten. Variatie betekent dus kwaliteit!



Eiwitten tezamen met groenten is de ideale combinatie als je gezond wilt afvallen. Groenten is caloriearm en vol met voedingsstoffen. Door de vele vezels raakt je sneller verzadigd. Fruit neem je met mate door de vele suikers die het bevat.

Calcium uit zuivel heeft de eigenschap om vet in je lichaam te absorberen. Goed voor het afslanken. Neem bij voorkeur magere melk om de calorieën te beperken of sojamelk verrijkt met calcium. Kaas is ook calciumrijk maar bevat veel zout en verzadigd vet. Met mate. Bij lactose-intolerantie neem je yoghurt, kaas, soja- karnemelk.

# WWW.MIND-EN-BODY.NL

Eiwitten	Eiwitten	Eiwitten		Eiwitten
Kipfilet	Kogelbiefstuk	Kaas 20+		Herbalife: soja-eiwit isolaat
Kalkoenfilet	Lendenbiefstuk	Kaas 30+		Soja proteïne voedingsshake
Kabeljauwfilet	Magere biefstuk			Soja proteïne reep
Tilapi/Pangasius	Magere ham	Kikkererwten*		Personalized Proteïne poeder
Zalm	Ei	Linzen*		Tomatensoep met proteïne
Tonijn	Magere (soya)melk	Kidneybonen*		
Krab	Magere kwark	Sojabonen*		Tofu
Kreeft	Magere yoghurt	Adukibonen*		Tempeh
Garnaal	Hüttenkäse	Mungbonen*		
<p>* Peulvruchten combineren met respectievelijk paprika en/of stuk vlees voor betere vitamine C en ijzeropname. Bevat veel B-vitaminen. Laag in vet. Met mate i.v.m. hoog caloriegehalte. Past bij pasta, soep, sauzen en andere groenten. Sojabonen, tofu, tempeh en peulvruchten eten <i>naast</i> het vlees en niet als vleesvervanger.</p>				
<p>Eiwit zoals boven vermeld kan je combineren met verschillende soorten groenten, kort gekookt, gestoomd of gewokt.</p>				
<p>Magere kwark en yoghurt combineren met o.a. zonnebloem- of pompoenpitten, havervlokken, gebroken lijnzaad of wat fruit. Hüttenkäse past bij o.a. roggenbrood, zuurdesembrood, speltbrood of een volkoren cracker met wat mierikswortel en veel rauwkost.</p>				
<p>Eiwitten kunnen <i>niet</i> worden opgeslagen en worden opgeslagen als vet. <i>Voldoende beweging is essentieel bij eiwitrijk eten.</i></p>				
<p>Voor meer voorbeelden van combinaties kan je kijken naar de menu's van <a href="http://www.afslankenbegrijpen.com">www.afslankenbegrijpen.com</a></p>				