

# BOODSCHAPPEN- LIJST



## Groenten

Aardpeer	Kool (alle soorten)	Selderij
Andijvie	Koolraap	Sla (alle soorten)
Artisjok	Koolrabi	Snijbiet
Asperges	Lente-ui	Snijbonen
Aubergine	Paddenstoelen	Sperziebonen
Bloemkool	Paksoi	Spinazie
Bleekselderij	Paprika (alle soorten)	Spruitjes
Boerenkool	Pastinaak	Sugarsnaps
Bosui	Peultjes	Tomaat
Broccoli	Pompoen	Ui
Courgette	Postelein	Venkel
Champignons	Prei	Verse kruiden
Knoflook	Raapstelen	Waterkers
Knolraap	Rabarber	Wortel
Knolselderij	Radijs	Witlof
Komkommer	Rode biet	Zeewier



Sommige groenten zijn zó koolhydraatarm dat je er vrijwel onbeperkt van kunt eten!



## Vlees

Kalkoen	Lam	Orgaanvlees
Kip	Rund	Wild

## Vis

Ansjovis	Kabeljauw	Sardienen
Goudmakreel	Lophius	Schelvis
Harder	Makreel	Forel
Haring	Paling	Zalm

## Schaal- en schelpdieren

Gamba's	Krab	Mosselen
Garnalen	Kreeft	Oesters

## Overige

**Eieren:** kies het liefst voor biologische eieren; deze hebben de beste kwaliteit.

**Gezonde koolhydraten** (*consumeer met mate*): quinoa, havermout, boekweit, zilvervliesrijst, fonio, amaranth, gierst, zoete aardappelen, rijstwafels, kikkererwten, linzen, tuinbonen, zwarte bonen, kievitsbonen, navybonen, kidneybonen, rode bonen, witte bonen en zwarte ogenbonen.

**Fruit** (*eet max. 2 porties per dag*): appels, peren, sinaasappels, mandarijnen, bananen, aardbeien, meloen, watermeloen, kaki, lychees, ramboetan, kersen, druiven, blauwe bessen, aalbessen, frambozen, bramen, nectarines, perziken, abrikozen, ananas, avocado en olijven.

**Noten** (*kies altijd voor de ongezouten variant*): amandelen, walnoten, cashewnoten, paranoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten en pistachenoten.

**Zaden en pitten:** zonnebloempitten, pijnboompitten, pompoenpitten, chiazaad, lijnzaad, hennepzaad, sesamzaad, granaatappelpitten, abrikozenpitten en druivenpitten.

**Dranken:** water (met citroen-, limoen- of sinaasappelschijfje), koffie (max. 2 kopjes per dag) en thee. Beperk alcohol zoveel mogelijk of drink het helemaal niet.

**Uitzonderingen:** vermijd pasta en brood het liefst helemaal. Als je het toch bij uitzondering eet, kies dan voor biologisch speltbrood (van 100% speltmeel) en beperk de porties.

## Een woord over zuivel

Als je goed tegen lactose (melksuiker) kunt, dan kun je zuivel eten tijdens het afvallen.

**Belangrijk is dat je geen zuivel met een smaakje consumeert.** Hier zitten bijna altijd toegevoegde suikers of chemische zoetstoffen in, en deze verstoren je hormoonbalans. Niet geschikt om af te vallen dus!

Sommige mensen zijn lactose-intolerant en kunnen niet goed tegen de lactose in zuivel. Het belast het maag-darmstelsel, omdat het, naarmate je ouder wordt, moeilijker wordt verteerd.

Ik wil je uitnodigen om het volgende te proberen: eet en drink minimaal twee weken lang geen zuivel. Een paar veranderingen die je kunt ervaren zijn: meer energie, een betere nachtrust, scherper zijn, een betere huid, een betere stoelgang en minder last van allergieën. Eet na twee weken weer zuivel om te kijken of je je anders voelt.

Merk je verschil? Dan hoef je zuivel in zijn geheel niet direct van je boodschappenlijst te schrappen. Het kan zijn dat je niet tegen koemelk kunt, maar wel tegen geiten- en/of schapenmelk (en de producten die daarvan worden gemaakt).

Als je goed tegen zuivel kunt, dan kun je deze producten eten:

- Griekse yoghurt (10% vet)
- Volle kwark
- Hüttenkäse
- Fetakaas
- Ricotta
- Geitenkaas
- Schapenkaas

## Hoeveel water moet ik drinken?

Drink minimaal 2 liter water per dag. Begin de dag met een 0,5 liter en verspreid de overige 1,5 liter over de rest van de dag (koffie telt niet mee). Wees niet bang dat je lichaam het water vasthoudt. Om vet te verbranden heb je immers water nodig.

Een handig systeem is om glazen flessen water van 0,5 liter op vaste plaatsen neer te zetten, zodat je ze niet vergeet op te drinken. Plaats er één naast je tandenborstel, één op je bureau en eentje naast de afstandsbediening van de tv. Zo vergeet je nooit om water te drinken.

Misschien is het drinken van 2 liter water per dag voor jou een grote verandering waar je eventjes aan moet wennen. Bouw het in dat geval rustig op. Het went vanzelf.



Drink minimaal 2 liter water per dag



# Afvallen met de PuurFiguur Methode

Heb je al verschillende diëten geprobeerd, maar heb je nog niet het gewicht en de gezondheid die je zou willen hebben? Grote kans dat je hormonen niet in balans zijn...

Met de PuurFiguur Methode breng je je hormonen in balans en verlies je op een gezonde manier al je overtollige kilo's – ook bij je buik, benen en andere 'moeilijke' zones.

In de PuurFiguur Methode hebben wij de beste koolhydraatarme recepten samengevoegd tot een makkelijk te volgen plan waarmee je:

- Tot 2 kilo per week kunt afvallen (in week 1 zelfs meer)
- Je gezondheid verbetert
- Buikvet verliest
- Geen seconde honger hebt
- Geen dure of exotische ingrediënten nodig hebt



De PuurFiguur Methode is geschikt voor iedereen die 5, 10 of meer dan 20 kilo wil afvallen. Het werkt voor mannen en vrouwen, jong en oud, en in elke situatie (ook als je niet sport).

Ons team van diëtisten en voedingsdeskundigen heeft al het denkwerk al voor je gedaan. Je hoeft dus alleen nog maar de methode te volgen om direct resultaat te zien.

Je ontvangt onder andere een fysiek hardcover boek met **5 uitgebreide weekmenu's** (inclusief tussendoortjes), handige boodschappenlijsten en praktische tips om je hormonen in balans te krijgen. Ook krijg je professionele begeleiding via de mail of in de besloten supportgroep – zonder extra kosten.

Klik op de onderstaande knop voor meer informatie.

✓ JA, IK WIL SIMPEL AFVALLEN

✓ 100% 'niet goed, geld terug-garantie'