

Macronutriënten

De lijst is als volgt opgebouwd:

In het **groen** de voeding die de voorkeur heeft. 80% van het dieet dat uit de groene lijst komt is prima. 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.
- **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.**
- **Zaden.**
- **Kiemen.**
- **Gefermenteerd voedsel.**
- **Knollen en wortels.**
- **Pitten.**
- **Kruiden.** Keukenkruiden en geneeskrachtige kruiden. Vaak hebben deze ook een overlap. Kaneel en Curcuma is beide.

Voedingslijst macronutriënten

- **Wieren en algen.**
- **Honing.** Met mate en het liefst biologisch en koudgeslingerd.
- **Schaal- en schelpdieren.**
- **Paddenstoelen.**
- **Eieren.**
- **Vlees.** • **Vis.** Niet gekweekt, maar uit de zee. Hoe kleiner en vetter hoe beter.
- **Insecten.**

Koolhydraten uit de groene voeding:

Bijvoorbeeld:

Artisjok

Aardpeer

Asperge

Bleekselderij

Ui

Wortel

Pastinaak

Knolselderij

Bloemkool en andere koolsoorten

Broccoli

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.

Kip, kalkoen, kalf, eend en wild.

Oesters en mosselen.

Haring, makreel, ansjovis, sprout, wilde zalm en tonijn

Eieren.

Zeegarnaal, scheermes, alikruiken, kreeft.

Slakken (erscargot)

Noten. Vetten uit de groene voeding:

Bijvoorbeeld:

Vette zeevis.

Eieren.

Vette vruchten zoals olijf, avocado.

Olijfolie en kokosolie

Vlees (zie eiwitten).

noten *Geen pinda!*

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

pompoenpit, zonnebloempitten.

Ghee (geklaarde boter).

Eigenschappen van de **oranje** voeding:

- Granen.
- Zuivel.
- Mais.
- Peulvruchten.
- Plantaardige oliën.
- Gekweekte dieren. Bio-industrieel Varken, (plof)kip, kooikoe etc.

Koolhydraten uit de **oranje** lijst:

Bijvoorbeeld:

Melk en yoghurt

Pinda (peulvrucht)

Aardappel.

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.

Mais.

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

Haverhout.

Rijst.

Tomaat, paprika

Linzen, bonen en kikkererwten.

Kokosbloesemsuiker, ahornsiroop

Eiwitten uit de **oranje** lijst:

Bijvoorbeeld:

Peulvruchten. Soja, bonen etc.

Gekweekte opgefokte dieren.

Kweekvis. Tilapia, pangasius, kweekzalm

Kwark, yoghurt.

Caseïne eiwitshakes..

Whey eiwitshakes.

Vetten uit de **oranje** lijst:

Bijvoorbeeld:

Gekweekte opgefokte dieren.

Kweekvis. Tilapia, pangasius, kweekzalm

Kwark, yoghurt.

5 granen eieren.

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

Boter.

Eigenschappen van de **rode** voeding:

Deze voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld:

KvK: 69468621

- 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**.

- Snoep
- Gebak en koek
- Frituur
- De combinatie vet, zout en suiker
- E-nummers.

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.

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.