***6 tips om suiker te vermijden voor meer energie!***

Je voelt je futloos en hebt geen energie! Je eet ‘gezond’ want je let op je gewicht maar iedere keer als je hebt gegeten kan je bijna je ogen niet open houden. Je hebt aangespannen spieren en je bent depressief, dit kan zo niet langer doorgaan!

***Darmbacteriën***

In je darmen leven bacteriën. Ja, echt, jij bent niet de enige die in jouw lichaam woont. Ze zeggen dat je darmen je 2e brein is. De bacteriën in jouw darmen zorgen er o.a. voor dat jij je goed voelt, energie hebt en gewicht verliest. Ze nemen stoffen uit jouw voeding op die ervoor zorgen dat jouw lichaam goed functioneert. Je hebt goede bacteriën en slechte bacteriën, de goede willen het beste voor jou maar de slechte zijn gemeen. Deze schakelen de goede bacteriën uit waardoor de slechte kunnen gaan overheersen en zorgen ervoor dat je, je zwak, futloos en depressief voelt. Je valt ook niet meer af hoe ‘gezond’ jij ook denkt te eten.

***Vermijd ‘witte’ suiker!***

Suiker, tegenwoordig beter bekend als het witte gif. Er wordt steeds meer bekend over witte suiker zo verandert het o.a. je gedrag, voedt het je slechte darmbacteriën, maakt het je depressief, moe, prikkelbaar en futloos. Het misleid zelfs je hersenen door deze niet meer aan te geven dat je na een maaltijd verzadigd bent. Je blijft maar trek houden in zoet!

***6 tips***

Ik heb 6 tips voor jou die ervoor zorgen dat jij meer energie krijgt! Je hoeft ze alleen maar toe te passen in jouw dagelijkse voedingspatroon.

***Ontbijt***

Tip 1. Kant-en klaar muesli’s in de winkel bevatten veel verborgen suikers. Wist je dat jezelf heel makkelijk een muesli kan maken. Kijk bijvoorbeeld op het etiket van jouw favoriete merk. Ga na welke granen, zaden of noten jij lekker vind. Laat de suiker achterwege. Vermeng de ingrediënten die jij hebt uitgekozen en voeg er gedroogd fruit of rozijnen aan toe. Maak een grote hoeveelheid in 1 keer en bewaar deze in een afgesloten pot. Het leuke is dat jij zelf jouw samenstelling kan maken!

Je kan deze muesli toevoegen aan yoghurt. Kies dan wel voor de volle variant in naturel smaak het liefst schapen of geitenyoghurt. Deze melk lijkt het meeste op moedermelk en kan je lichaam beter verteren dan koemelk. Yoghurt met een smaakje bevat toegevoegde suikers. Ben je allergisch voor lactose? Je hebt tegenwoordig yoghurt die gemaakt is van 100% kokosmelk [http://abbotkinneys.com](http://abbotkinneys.com/)

***Tussendoor***

Tip 2. Tussen je maaltijden door ben je geneigd om te kiezen voor het gemak. Een liga of energiereep is zo gepakt. Maar wist je dat veel ‘gezonde’ voorverpakte repen tegenwoordig nog steeds verborgen suikers bevatten.

Natuurlijke suikers bevatten vitamines en mineralen die het lichaam nodig heeft om suiker om te kunnen zetten in energie. Dit zijn o.a. kokosbloesemsuiker, ahornsiroop, honing, lucuma, yacon en stevia (groene variant).

Suiker is in de jaren zo bewerkt dat deze geen vitamines en mineralen meer bevat. Om deze om te kunnen zetten haalt jouw lichaam deze vitamines en mineralen op andere plekken uit jouw lichaam om de suiker om te kunnen zetten in energie. Er ontstaan tekorten waardoor jij niet meer goed functioneert.

Je kan fruit (gedroogd of vers) tussen je maaltijden door eten. Wist je dat een banaan magnesium, calcium en kalium bevat, dit is bijvoorbeeld een goed tussendoortje als je sport. Deze mineralen heb je nodig om je lichaam te kunnen ontspannen. Je kan ook kiezen voor bijvoorbeeld een halve avocado met een gekookt ei of een stuk 70% chocolade. Ook een groentesap gemaakt van vers geperste groenten kan tussendoor gedronken worden en geeft een verzadigd gevoel. Let wel op dat je geen groentesap maakt waar voornamelijk fruit in verwerkt zit. Vind je het teveel gedoe om dit zelf te maken [http://www.sapwinkel.nl](http://www.sapwinkel.nl/) perst dagelijks verse groenten tot sap en bezorgt deze diepgevroren bij jou thuis.

***Lunch***

Tip 3. Brood, wat is het een makkelijk product! Het bevat echter heel veel koolhydraten en belegd met kaas zorgt het voor een verhoging van de suikerspiegel waardoor jij na het eten ervan een dipje krijgt. Jouw lichaam heeft er namelijk moeite mee om koolhydraten en eiwitten tegelijkertijd te verteren.

Bovendien bevat brood gist wat de darmbacteriën verstoord. Gist is tenslotte een schimmel en bevordert de toename van de candida schimmel die iedereen bij zich draagt. Als je brood wilt eten kies dan voor 100% speltbrood. Helaas zijn er weinig bakkers die dit verkopen. In Nederland mag je het al een speltbrood noemen als er 2% spelt aan toegevoegd is.

Maak je brood zelf of kies voor een gemakkelijke salade als lunch waarin je bijvoorbeeld gekookte groenten van de vorige dag verwerkt, die je extra smaak geeft door een dressing toe te voegen die je maakt van extra vierge olijfolie of arganolie(2 el), azijn (1 el), 1 tl mosterd, peper en zout. Los het zout op in de azijn, klop hier druppelsgewijs de olijfolie door totdat je een verbinding krijgt, los de mosterd erin op en maak op smaak met peper.

Je kan aan deze salade gekookt ei, vlees of vis toevoegen zodat je een heerlijke maaltijdsalade krijgt. Wist je dat de vitamines beter worden opgenomen als je deze met een dressing eet. Je hebt ook vet nodig om vet in je lichaam af te kunnen breken, dus wees er niet bang voor als je gewicht wilt verliezen!

***4 o clock***

Tip 4. Tijd voor een break, tijd voor cup a soup. Of toch niet? Bouillon en kant-en klaar soepen bevatten smaakversterkers. Deze worden op het etiket vermeld onder de noemer gist. Ook zit er vaak maïs in verwerkt, het is een vuller en een binder. Het is een goede voedingsbodem voor je slechte bacterien in je darmen.

Eet je popcorn als ‘gezond’ alternatief omdat je op je gewicht let? Laat het de komende tijd staan en neem bijvoorbeeld een handje cashews, amandelen of macadamia’s (geen pinda’s) deze bevatten gezonde vetten en zitten boordevol eiwitten die voor een lang verzadig gevoel zorgen. Wees niet bang om eiwitten te eten, op langere termijn zorgen ze ervoor dat je afvalt!

***Time for diner, maak je maaltijd zelf!***

Tip 5. Veel kant-en klaar gerechten, sauzen, soepen en salades bevatten verborgen suikers. Ze zetten je lever de gehele dag aan het werk. Je wilt juist energie overhouden voor leuke dingen niet waar? Je wilt niet na je werk ’s avonds uitgeput op de bank liggen.

Ook als je uit eten gaat en denkt dat je een gezonde salade hebt gegeten kan er in de dressing suiker verwerkt zitten. Als je op je gewicht wilt letten en je valt dus niet af zou dit een reden kunnen zijn waarom je niet afvalt.

Als je meer suikers binnenkrijgt dan je lever kan verwerken wordt dit opgeslagen als vet, je komt er van aan. Pasta’s, aardappelen en witte rijst bevatten veel koolhydraten (suikers) ze verhogen je suikerspiegel. Als je wilt afvallen is het van belang om je suikerspiegel zo stabiel mogelijk te houden. Dit bereik je door meer groenten aan je maaltijden toe te voegen. Maak bijvoorbeeld van bloemkoolroosjes je rijst door deze te vermalen in een keukenmachine. Of pureer knolselderij als vervanger voor je aardappelpuree. Of maak slierten van je courgette of wortels als vervanger voor je pasta.

Kan je echt niet zonder witte rijst kies dan voor de basmativariant en combineer deze met peulvruchten. Door deze combinatie wordt er in je lichaam l-carnitine aangemaakt wat alleen maar voorkomt in vlees, het geeft je energie. Het is goed voor je spieren.

Ik hoor je denken, wat moet ik dan eten? Je kan een stukje vlees of vis bakken of stomen en er verschillende soorten groente bij eten. Als je bijvoorbeeld 80% gezond probeert te eten en 20% zondigt (bewaar dit voor het weekend of voor op een feestje) en je eet iedere dag iets anders. Dan houd jij het vol om op jouw ideale gewicht te komen. En het leuke is er zullen veel vage klachten verdwijnen.

***Help ik heb trek!***

Tip 6. Zorg ervoor dat je niet met trek naar bed gaat! Je kan bijvoorbeeld eieren koken en deze eten als je een gevoel van trek voelt opkomen. Eiwitten zorgen voor een snel verzadigd gevoel, je valt er uiteindelijk van af.

Maak bijvoorbeeld een chocolademousse van avocado en pure chocolade. Ben je gevoelig voor cafeïne gebruik dan carobe poeder, dit is een goed alternatief voor cacao. Het is zoeter dan chocolade dus je gebruikt er minder van.

Je kan ook gezonde gebakjes maken die je kan eten zonder dat je bang hoeft te zijn dat er van aankomt. Schrijf je in voor GRATIS recepten via http://www.lebonbonfranc.com/ebook-snoepen-zonder-schuldgevoel/

***Verhoogt het mijn suikerspiegel?***

Je hebt nu een paar handvatten zodat je zelf kunt bepalen hoeveel suiker jij per dag binnen krijgt. Ik hoop dat dit je helpt bewuster te worden van wat je eet.

Laat je leiden door je eigen smaak, varieer met verse kruiden en bedenk dat alles wat onbewerkt is een betere keuze voor je zal zijn.

Stel je jezelf de vraag:

Is het goed voor mij?

Hoeveel voedingsstoffen zitten er in het product?

Verhoogt het mijn suikerspiegel?

Heb ik er baat bij als ik het eet?

Laat je mij in een reactie weten via info@lebonbonfranc.com welke veranderingen jij al hebt toegepast om witte suiker te laten staan?