Koolhydraatarm dieet
Geschikt (brood)beleg

Er bestaat tegenwoordig gelukkig koolhydraatarm brood en koolhydraatarme crackers. Maar welk beleg is nu het meest geschikt? We zetten het hier voor je op een rijtje:

Zoet beleg
- Dieet jam, Dieet chocopasta en Pindakaas.

Hartig beleg
- Ontbijtspek, ham, rosbief, kipfilet, filet american, fricandeau, ossenworst, rookvlees, kaas en smeerkaas zijn geschikt.

NB Aan voorbewerkt vlees zoals ham, ontbijtspek, salami en andere vleeswaren kan suiker toegevoegd zijn, waardoor het soms toch vrij veel koolhydraten bevat. Bekijk voor de zekerheid de hoeveelheid koolhydraten bij voedingswaarden op de verpakking.

Kaas
Je mag elke dag zo'n 100 gram kaas eten. Bijvoorbeeld van de volgende soorten:

- Goudse kaas, Edammer, Cheddar, geitenkaas (bijvoorbeeld fétakaas), roomkaas, smeerkaas en Boursin.

Er zijn ook kaassoorten die niet geschikt zijn, zoals bijvoorbeeld Zwitserse kaas, schapenkaas, sommige smeerkaas soorten, halfzachte geitenkaas en imitatie kaasproducten. De meeste kaassoorten bevatten gelukkig niet of nauwelijks koolhydraten, maar kijk voor de zekerheid altijd even op het etiket naar de voedingswaarden.

Eieren
Een eitje is in veel verschillende vormen geschikt voor het dieet: hard gekookt, zacht gekookt, gebakken, als roerei, als omelet of gepocheerd. Als je een ei rauw wilt eten kan dat voor het koolhydraatarme dieet ook prima, maar denk dan wel aan salmonella.

© 2020
www.lowcarbclub.nl info@lowcarbclub.nl +31 (0)85-4011330