

Wat een verandering in je eetpatroon, Quinten. Je mag heel trots zijn op jezelf. Stilaan voel je ook verandering en merk je dat jouw inzet beloond wordt.

De komende 2 weken upgraden we je leefstijl met deze actiepunten:

5. OMEGA 3



Ook over voldoende inname van omega 3 moet je waken. Omega 3 en 6 zijn essentiële vetzuren. Dat wil zeggen dat je lichaam ze nodig heeft, maar ze niet zelf kan aanmaken. Die vetzuren moeten dus in je voeding zitten. De verhouding in inname tussen omega 3 en 6 zou ongeveer 3:1 moeten zijn. Omega 6 nemen we al in voldoende maten binnen. Enkel omega 3 is vaak wat te laag. Zet dus meerdere keren per week vette vis (niet de gekweekte maar wilde soorten!): zalm, haring, forel of sardines.



Waarom je die vetzuren nodig hebt? Elke cel heeft een celwand die uit vetzuren bestaat. Hoe flexibeler je celwanden, hoe gezonder je bent. Want dankzij flexibele wanden kunnen voedingsstoffen beter de cel in en afvalstoffen beter de cel uit.

6. GROENTEN-CHALLENGE



Eet 15 verschillende soorten groenten per week. De week erna kan je natuurlijk een deel ervan opnieuw gebruiken, maar de boodschap is: probeer zoveel mogelijk te variëren.

7. FRUIT

Voeg in de ochtend extra fruit toe aan je ontbijt. Probeer hierin ook te variëren.



Zeker in de zomer is er een ruim aanbod aan fruit, profiteer hiervan! Ook als tussendoortje is fruit een aanrader.

8. GEBRUIK DE JUISTE VETSTOF



We gaan meer goede vetten toevoegen in je maaltijden. Zo smeren we letterlijk je darmen en stabiliseren we je bloedsuikerspiegel. Na een maaltijd blijf je ook langer verzadigd. Gevolg: minder cravings! Voorbeelden van goede vetten: olijfolie, avocado, noten, etc.



Gebruik olijfolie voor koude gerechten. Bij te hoge verhitte komen er namelijk toxische stoffen vrij en dat wil je niet in je lichaam.



Bij verhitte gebruik je ghee, kokosolie of roomboter. Ghee is geklaarde boter waar geen lactose in zit en is dus makkelijker te verteren. Kies bij alle soorten vetstoffen steeds voor glazen potten. De plasticdeeltjes van een plastic pot worden namelijk opgenomen door de vetstof en dat nemen we ook mee op. Let op, bij kokosolie specifiek: kies voor de niet-ontgeurde en extra virgin kokosolie. Dit is het minst bewerkt en bevat nog de nodige vitaminen en mineralen.