Koolhydraatbeperkt, de perfecte balans

Koolhydraatbeperkt eten is een mooie balans tussen de bekende traditionele weg en koolhydraat arm eten. Deze laatste is een bekende manier om snel af te vallen maar wat ik vaak zie is dat je toch nog wel eens trek hebt in een pasta of boterham. Een leven zonder koolhydraten (en dan bedoel ik de granen en zetmeel) is lastig vol te houden.

Mediterrane leefstijl

In het overgrote deel van de Mediterrane landen eten ze koolhydraatbeperkt.

Gemiddeld 2x per dag een warme maaltijd met veel groenten. En daarnaast wordt er ook brood, pasta, rijst etc gegeten maar dit is nimmer het hoofdonderdeel van de maaltijd.

Koolhydraatbeperkt eten, best of both worlds

Ook wij eten koolhydraatbeperkt, maar genieten ook van een broodje, een bord pasta of rijst.

Het gaat om de balans en de combinatie.

2 maaltijden per dag zonder koolhydraten en 1 maaltijd per dag met koolhydraten.

Balans is het sleutelwoord

Op Claudia’s Keuken vindt je veel koolhydraat beperkte gerechten.

Op de foto’s staan:

Bloemkoolrijst met kip in paprikasaus

Courgetti met aubergines

Rauwe andijvie knolselderij stamppot

Spitskool sperziebonen wok

Wil je meer informatie, kijk ook eens op mijn andere site: BalansSoma.

En hoor je ‘t liever persoonlijk van mij? Maak een afspraak of bel/mail me.