

# Eten om af te vallen

Uitgave januari 2014

## FitFacts FitFacts Stapafit

**Bestaan er voedingsmiddelen die de vetverbranding stimuleren en zo helpen bij afvallen? Jawel, bekijk dit overzicht met 15 voedingsmiddelen maar eens:**

**1) Avocado's:** vol met twee voedingsstoffen die essentieel zijn voor het afnemen van buikvet: hongerverpletterende vezels (11 - 17g per avocado) en enkelvoudig onverzadigde vetten, waarvan studies hebben aangetoond dat ze daadwerkelijk bijdragen aan de vermindering van buikvet.

**2) Pindakaas:** niet alleen pindakaas, maar ook zaden en noten zoals, pistache, walnoten, amandelen, pompoenpitten, zonnebloempitten en lijnzaad. Waarom? Ze geven je een vol gevoel voor langere tijd en ze zitten boordevol gezonde vetten en mineralen. Hou het wel bij een handje vol per dag vanwege de hoeveelheid calorieën.

**3) Gezonde oliën:** olijfolie en kokosolie helpen daadwerkelijk vet te verbranden door het leveren van voedingsstoffen die uw lichaam nodig heeft om hardnekkige lichaamsvetten te verbranden.

**4) Groenten:** broccoli, bloemkool, spruitjes, boerenkool en andere koolsoorten bevatten speciale fytonutriënten ('vecht-o-nutriënten') die helpen om te vechten tegen milieu-oestrogenen die buikvet kunnen vermeerderen.

**5) Eieren:** hadden vroeger een slecht imago, maar zijn zeer voedingsrijk en vol met vetverbrandende eiwitten, vitaminen B6, B12, A, D, E en K, foliumzuur, choline, luteïne, calcium, ijzer, fosfor, zink en omega3 vetzuren. Eiwitten geven bovendien voor langere tijd een vol gevoel. Kies eieren van scharrelkippen voor meer gezonde voedingsstoffen.



**6) Pure chocolade:** zit vol met anti-oxidanten en dit genotsmiddel kan een positief effect op vetverbranding hebben. Zorg ervoor dat u chocolade kiest met een cacaogehalte van 80% of hoger.

**7) Havermoutpap:** boordevol vezels en volkoren, je kunt niet verkeerd gaan. Blijf weg van de bewerkte, suikerrijke graanproducten. Bessen, walnoten en kaneel kunt u toevoegen naar smaak.

**8) Groene Thee:** bevat krachtige antioxidanten en is gekoppeld aan verhoogde vetverbranding. Uit onderzoek, gepubliceerd in het American Journal of Clinical Nutrition, blijkt dat groene thee-extract het metabolisme versterkt bij 35-43% van de proefpersonen.

**9) Bonen:** zwarte bonen, witte bonen en lima bonen hebben 6 of meer gram vezels per half kopje. Vezels kunnen uw lichaam van 'giftige' afvalstoffen reinigen en zorgen voor een vol gevoel.

**10) Bessen:** en aardbeien, frambozen en bramen zitten vol met vezels (zodat de suikerabsorptie vertraagd wordt) en boordevol vitaminen.

**11) Kaneel:** Onderzoekers hebben ontdekt dat kaneel een soort antioxidant bevat die de insulinegevoeligheid verhoogt en effectief helpt om de bloedsuikerspiegel te stabiliseren.

**12) Chilipepers:** Onderzoek heeft aangetoond dat het actieve ingrediënt in chilipepers en chilipoeder, genaamd capsaïcine, de calorieverbranding verhoogt, de bloedsuikerspiegel stabiliseert en een krachtige antioxidant is.

**13) Yoghurt:** De meeste reguliere yoghurt is slecht voor je buik omdat er - echte of kunstmatige - suiker in zit. Echter, Griekse yoghurt zit vol met probiotica die helpen tegen overtollige vetophoping.



**14) Wilde Zalm:** Een van de beste voedingsmiddelen tegen vetstapeling is wilde zalm, vanwege de eiwitten en hoge omega3 vetzuren. Veel mensen hebben een tekort aan omega3 vetzuren en als zij het toevoegen aan hun dieet heeft dit een positieve werking op de vetstofwisseling.

**15) Mager vlees:** Vlees van kalkoen, of een andere magere eiwitbron, is goed om te eten als je wilt afvallen. Wild, scharrelkip, en vooral grasrundvlees zijn gezond omdat ze het natuurlijke CLA bevatten waarvan in onderzoeken is aangetoond dat het helpt bij het stimuleren van vetverbranding.

Bronnen: EFAA en Micheals Personal Training

**Start met 30** Beweeg dagelijks minimaal 30 minuten voor een goede gezondheid. Kijk op [www.30minutenbewegen.nl](http://www.30minutenbewegen.nl) voor meer informatie en doe de test.

Te weinig fysieke activiteiten is schadelijk voor uw gezondheid