

# Clean Eating in een Notendop.

- Clean Eating betekent dat je zoveel mogelijk onbewerkt voedsel eet.
- Pas maaltijd voor maaltijd aan.
- Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.
- Als je goed ontbijt heb je de rest van de dag minder trek.
- Kaneel is goed voor de vetverbranding.
- Eet 5x a 6x per dag. Zo houd je de spijsvertering op peil.
- Tussendoor: Om 10 uur een stuk fruit.
- Lunch: vervang brood voor speltbrood (100% spelt) bij de supermarkt verkrijgbaar.
- Beleg: zoveel mogelijk onbewerkt.
- Tussendoor: Om 15 uur een gezonde snack.
- Diner: laat snelle koolhydraten zoals pasta, rijst en aardappelen staan. Vervang deze voor trage koolhydraten zoals zoete aardappelen, spelt couscous, bulgur, quinoa. Verkrijgbaar bij de supermarkt. Je kunt er salades mee maken of je eet het naast kip of vis.
- Vlees mag, maar bij voorkeur zo onbewerkt en biologisch mogelijk (geen worsten, schnitzels etc).
- Kleurstoffen, rijsmiddelen, geurstoffen en verdikkingsmiddelen zijn dikmakers.
- Zoet: Er is van alles mogelijk met pure chocola (min. 73% cacao) banaan, dadels, havermout, speltmeel, amandelmeel etc.
- 's Avonds na het eten: Toch nog trek in iets? Neem nog een handje nootjes (ongezouten). Eet niet te laat op de avond.
- Suiker (geraffineerde) mag niet, zout niet te veel en liever zeezout.
- Zoetmakers: biologische honing, agave siroop mag wel maar met mate.
- Bakken en braden in olijfolie, truffelolie, sesamolie, kokosolie. Niet in boter.
- Beperk koolzuurhoudende frisdrank, bewerkte sapjes. Met mate.
- Wijn: In de weekenden drink ik een biologisch wijntje. Met mate.