



Praktische invulling LCHF

Diëtistenpraktijk Ellen Winters i.s.m.



Even voorstellen



Tips voor het (drukke) dagelijkse leven

- ▶ De koolhydraatarme broodsoorten
- ▶ Werken met restjes
- ▶ Dubbele porties te koken.
 - ▶ Hoe vaker → hoe groter de vriezervoorraad → meer afwisseling.
- ▶ Makkelijke tussendoortjes
 - ▶ een lunch box met koelelement



Kunnen mijn kinderen ook meedoen met het LCHF voedingspatroon?

► Jodium

- Koolhydraatarm brood 1 snee: 25 Milligram jodium
- Gekookt ei: 18 Milligram jodium
- Volle kwark 200 ml: 34 Milligram jodium
- Kabeljauw 100 gram: 125 Milligram jodium
- Zalm 100 gram: 50 Milligram jodium
- Gejodeerd zout 2 gram: 42 Milligram jodium

Categorie/leeftijd	Dagelijkse aanbevelingen van jodium (microgram)
Kinderen	
6-11 maanden	50
1-2 jaar	70
2-5 jaar	90
6-9 jaar	120
Mannen	
9-13 jaar	150
14-18 jaar	150
19-50 jaar	150
50-70 jaar	150
> 70 jaar	150
Vrouwen	
9-13 jaar	150
14-18 jaar	150
19-50 jaar	150
50-70 jaar	150
> 70 jaar	150
Zwangere vrouwen	175
Vrouwen die borstvoeding geven	200



Samen aan tafel

- ▶ 2 potjes koken nodig?
- ▶ Hoe ga je om met sport/bijbaantjes en maaltijdplanning?
- ▶ Uit school honger, wat kan je geven?
- ▶ Verschillende energiebehoeften hoe ga je daarmee om?



Hoe pas ik LCHF voeding toe op vakantie?

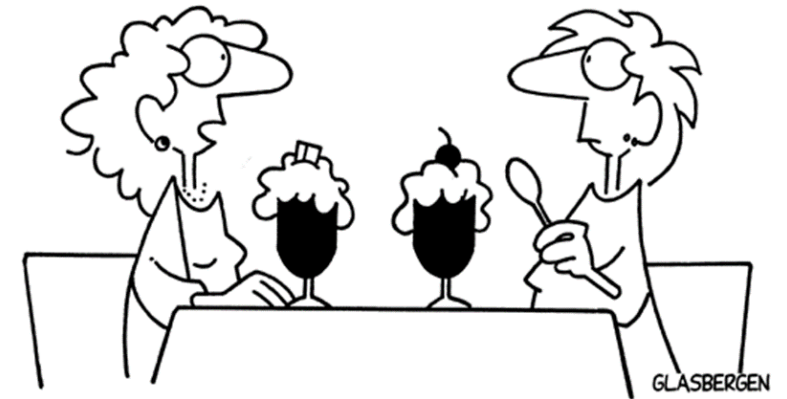
- ▶ Bereid je voor
- ▶ Bedenk wat je van thuis wilt meenemen
- ▶ Neem een koeltasje of een gekoelde lunchtrommel mee
- ▶ Hou het simpel, ook in je hoofd
- ▶ Laat je niet afschrikken
- ▶ Leg de lat niet te hoog
- ▶ Vergeet niet te genieten van je vakantie



Tips voor buitenshuis eten

- ▶ Lunch: omelet zonder brood , soep, salade
- ▶ Tapas:
 - ▶ Liever geen stokbrood, aardappel tortilla en bladerdeeg gerechten
- ▶ Goed gevulde hamburger, zonder het broodje
- ▶ Maaltijdsalades
- ▶ Bijgerechten en extraatjes
 - ▶ brood, patat en rijst met mate te eten. Groenten erbij vragen.
 - ▶ Richt u zich vooral op het hoofdgerecht
- ▶ Let ook op de sausjes! Vraag om olijfolie en citroensap voor over je salade
- ▶ De voor- en nagerechten:
 - ▶ rundercarpaccio, caprese (mozzarella), salades, ongebonden soepen, sashimi, gerookte zalm enzovoorts.
 - ▶ kaasplankje zonder honing of stroop (let op: calorierijk!), thee, koffie enzovoorts.

Copyright 2003 by Randy Glasbergen.
www.glasbergen.com



“If you put a crouton on your sundae instead of a cherry, it counts as a salad.”

Vragen?

