

Jaspers boodschappenlijst



jasperalblas

Jaspers boodschappenlijst

Hieronder vind je een lijst met producten die passen binnen een gezond, koolhydraatarm eetpatroon. Zet 'm in je favorieten of download de lijst op je telefoon. Zo kun je altijd even snel kijken of dat wat je wilt eten wel binnen de richtlijnen valt.

Sommige producten staan wel op de lijst, maar eet je beter met mate. Bijvoorbeeld omdat ze best veel koolhydraten bevatten. Belangrijk is daarom dat je voldoende varieert. Door gevarieerd te eten, krijg je alle voedingsstoffen binnen die je lichaam nodig heeft.

Ook is het belangrijk om goed naar je eigen lichaam te luisteren. Geeft een bepaald product klachten? Kies dan iets anders. Onderaan de lijst vind je meer uitleg over de producten op de lijst.



Groenten

Alle groenten zijn toegestaan, bijvoorbeeld:

- Andijvie
- Artisjok
- Asperges
- Aubergine
- Augurken
- Bietjes
- Bleekselderij
- Bloemkool
- Boerenkool
- Broccoli

- Champignons
- Chinese kool
- Courgette
- Kiemgroenten
- Knolselderij
- Komkommer
- Koolrabi
- Kousenband
- Lamsoren
- Mais
- Olijven
- Paddenstoelen
- Paksoi
- Paprika
- Pastinaak
- Peultjes
- Pompoen
- Prei
- Raapstelen
- Rabarber
- Radijs
- Rettich
- Rode kool
- Rode pepers
- Rucola
- Schorseneren
- Sjalot
- Sla (alle soorten)
- Snijbiet
- Snijbonen
- Sperziebonen
- Spinazie
- Spitskool
- Spruitjes
- Sugarsnaps
- Taugé
- Tomaat
- Tuinbonen
- Ui
- Venkel
- Witlof
- Wortelen
- Zeekraal
- Zoete aardappelen (bevat veel langzame koolhydraten; eet met mate)
- Zuurkool



Peulvruchten

Peulvruchten bevatten redelijk wat koolhydraten. De combinatie van deze langzame koolhydraten en vezels maakt echter dat je de peulvruchten in onderstaande rij wanneer je maar wilt aan je menu kunt toevoegen. Ook als je wilt afvallen.

- Bruine bonen
- Doperwten
- Kapucijners
- Kidneybonen
- Kikkererwten
- Limabonen
- Linzen
- Mungbonen
- Witte bonen
- Zwarte bonen

Noten zaden pitten en pinda's

- Amandelen
- Cashewnoten
- Chiazaden
- Hazelnoten
- Hennepzaad
- Komijnzaad
- Korianderzaad
- Lijnzaad
- Macademia noten
- Paranoten
- Pecannoten
- Pistache noten
- Pijnboompitten
- Pinda's
- Pompoenpitten
- Quinoa
- Sesamzaad
- Walnoten
- Zonnebloempitten

Fruit

Varieer uit deze lijst met fruitsoorten. Eet maximaal één stuk fruit per dag wanneer je bezig bent met afvallen.

- Aardbeien
- Abrikozen
- Ananas
- Appels
- Avocado
- Bananen
- Blauwe bessen
- Bosbessen
- Cantaloupe
- Citroen
- Druiven
- Frambozen
- Galia-meloen
- Grapefruit
- Kersen
- Kaki
- Kiwi's
- Limoen
- Mandarijnen
- Mango
- Nectarines
- Papaja
- Peren
- Perziken
- Pruimen
- Sinaasappels
- Veenbessen
- Vijgen (vers)
- Watermeloen

Gedroogd fruit

Gedroogd fruit bevat vaak meer suikers. Pas er daarom mee op en eet ze altijd met mate. Liefst niet vaker dan eens per week en maximaal een half handje.

- Gojibessen
- Vijgen
- Dadels
- Rozijnen (ongezwaveld)

Dierlijke producten

- Grasgevoerd of biologisch vlees
- Biologische kip
- Biologische kalkoen
- Sardines
- (Wilde) zalm
- Makreel
- Haring
- Tonijn
- Zeevruchten, schaal- en schelpdieren
- Eieren (biologisch of vrije uitloop)

Zuivel

- Kefir
- Kwark (naturel)
- Griekse yoghurt
- Geitenkaas
- Geitenyoghurt
- Grasboter
- Fetakaas
- Hüttenkäse
- Geitenyoghurt
- Skyr



Kruiden en specerijen

Je kunt deze naar smaak toevoegen aan je gerechten en er zoveel van gebruiken als je wilt.

- Basilicum
- Cacaopoeder
- Cayennepeper
- Chilipeper
- Dille
- Dragon
- Gember
- Kaneel
- Kardemom
- Kervel
- Knoflook
- Koriander
- Kruidnagel
- Kurkuma
- Laurierblad
- Mosterdzaad
- Munt
- Nootmuskaat
- Oregano
- Paprikapoeder
- Peterselie
- Rozemarijn
- Salie
- Tijm
- Vanille
- Zeezout
- Zwarte peper

Oliën

De volgende oliën hebben mijn voorkeur en kun je dagelijks gebruiken.

- Extra-vergine olijfolie
- Ghee
- Kokosolie
- **Omega-3 visolie**
- Omega-3 algenolie

Overige oliën die je, met mate, kunt gebruiken – maximaal drie keer per week.

- Arachideolie
- Zonnebloemolie (high oleic)

- Lijnzaadolie
- Sesamolie
- Walnootolie

Dranken

Drink elke dag twee liter water. Daarnaast kun je naar behoefte de volgende dranken gebruiken.

- Kokosnootwater (het pure product, zonder toegevoegde suikers)
- Groene thee
- Witte thee
- Kruidenthee
- Groentesappen
- Groentesmoothies
- Koffie (zwart en maximaal twee koppen per dag)

Overig

Er blijven nog diverse voedingsmiddelen over, die je wel aan je gezonde voedingspatroon kunt toevoegen, maar die niet in een bepaalde categorie vallen. Eet deze producten niet te veel en te vaak, maar met mate.

- Chocolade (> 80% cacao)
- Azijn
- Biologisch bouillonblokje
- Balsamico-azijn
- Tamarindepulp
- Sojasaus
- Miso
- Mosterd
- Rauwe cacaonibs
- Kokosnootmelk
- Kokos (vers)
- Kokosknippers
- Tarwegras(-sap)
- Tempé
- Crackers van boekweit
- Crackers van amandelmeel
- Amandelmeel
- Boekweitmeel
- Kokosmeel
- Quinoameel
- Havermout
- Rauwe honing*
- Eiwitpoeder

Toelichting bij Jaspers boodschappenlijst



Fruit

In het verleden heb ik wel eens geschreven, dat als je wilt afvallen, één stuk fruit per dag het maximum is. Dat is ook nog steeds de vuistregel.

Als je verder gewoon helemaal gezond, koolhydraatarm, eet, kun je af en toe ook meer dan één stuk fruit per dag eten. Dit zal voor de meeste mensen geen negatieve invloed hebben op de vetverbranding.

Als je na twee weken koolhydraatarm eten merkt dat je nog niet bent afgevallen, of als je gewoon harder je best wilt doen, is het een goed idee om fruit te minimaliseren tot maximaal één stuk per dag.

Zuivel en kaas

De zuivelindustrie voert al jaren grote campagnes om je te laten geloven dat melk en andere zuivelproducten noodzakelijk zijn voor een gezond lichaam. Niets is echter minder waar, blijkt uit het boek "The China Study" van T. Colin Campbell, PhD en Thomas M. Campbell II.

Uit het boek en andere studies blijkt dat het consumeren van zuivel kan leiden tot: slijmproductie, allergische reacties, moeilijke stoelgang, verminderde opname van voedingsstoffen en overgewicht.

Dus voor een gezond en slank lichaam kun je zuivelproducten het beste vermijden. Dit geldt in iets mindere mate voor geitenkaas, geitenyoghurt, fetakaas en hüttenkäse.

Deze vallen ook onder de zuivelsoorten. Je kunt deze af en toe best eens aan je eten toevoegen, maar probeer ze zoveel mogelijk uit de basis van je voeding te laten als je overgewicht of andere klachten hebt.

Eet ze dus liever niet op dagelijkse basis, maar hou het bij bijvoorbeeld eens per week. Als je geen vlees en vis eet, is het een goede bron van eiwitten dus zou je het wat vaker kunnen gebruiken. Bijvoorbeeld zo'n drie keer per week.

De enige echte uitzonderingen op "zuivelproducten van koemelk zijn ongezond" zijn kwark en Griekse yoghurt. Dit zijn de beste vormen van zuivel om te eten. Ze zijn gefermenteerd en bevorderen je darmflora.

Het maakt niet heel veel uit welke kwark je neemt, maar kies altijd een naturel product, zonder geur-, kleur- en smaakstoffen. Eet het maximaal vier keer per week.

Of je kwark goed kunt verdragen, verschilt van persoon tot persoon. Probeer het een aantal weken en eet het vervolgens een aantal weken niet en kijk of het weglaten van kwark je stoelgang, huid en nachtrust verbetert.

Grasboter is gemaakt van melk van koeien die uitsluitend gras hebben gegeten. Als je niet van kokosolie houdt, raad ik je aan in grasboter te bakken en te braden.

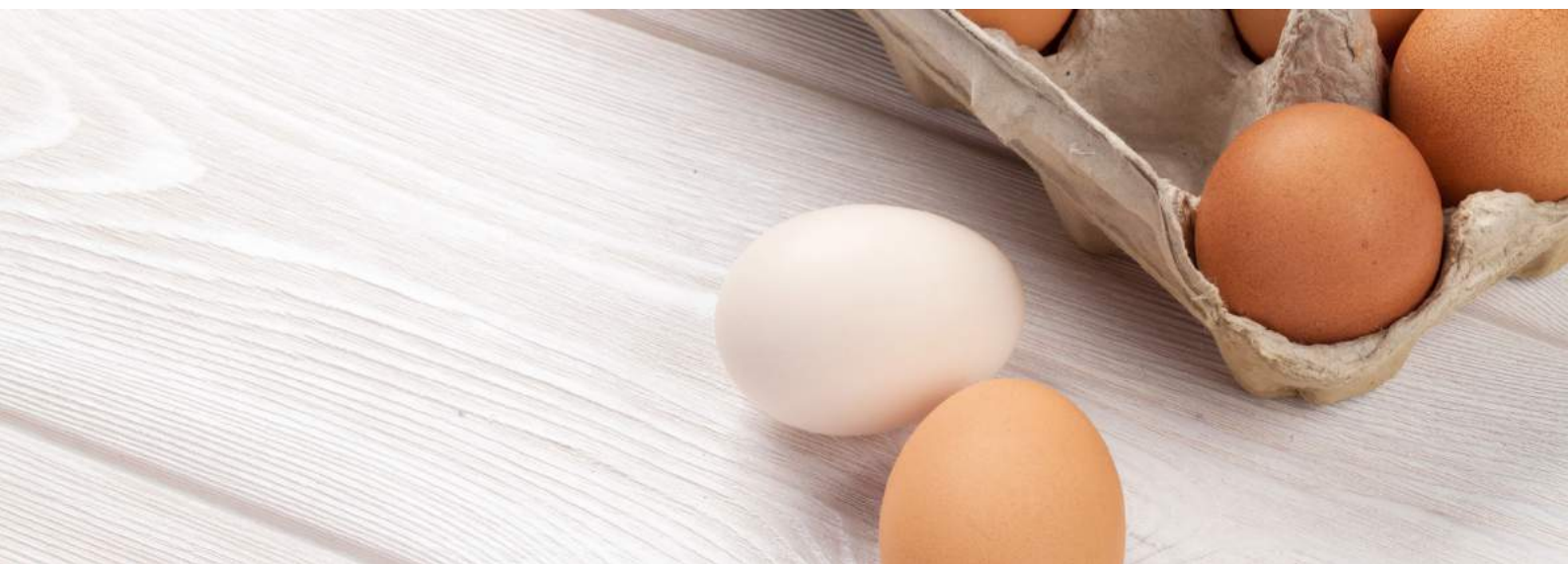
Dat zuivel een goede bron van calcium zou zijn, is zwaar overdreven en voornamelijk slimme marketing van de zuivelindustrie.

Calcium haal je namelijk ook uit groene bladgroenten, bonen, glutenvrije havermout, sesamzaad, amandelen, chiazaden, lijnzaad, quinoa, vis en broccoli.

Gebruik als alternatief voor melk het liefst ongezoete (zelfgemaakte) amandelmelk.

Eieren

Je kunt veilig twee goede scharreleieren per dag eten. De kwaliteit van het ei is afhankelijk van de gezondheid van de kip.



Als de kip onnatuurlijk eten krijgt en niet de ruimte heeft om zich op natuurlijke wijze te bewegen, zal de kwaliteit van het ei minder zijn.

Haal je eieren het liefst bij een lokale boer, waar je kunt zien hoe de kippen leven. Dan weet je zeker dat je veilig zit en eieren eet van goede kwaliteit.

Als je deze mogelijkheid niet hebt, kun je kijken naar de verschillende keurmerken die te vinden zijn op de eierdozen.

Bij het eten van (veel) ei maken mensen zich vaak zorgen over het effect dat dit zal hebben op hun cholesterol.

Het eten van eieren verhoogt je cholesterolwaardes niet. Meer informatie hierover vind je op deze webpagina's:

<https://www.jasperalblas.nl/cholesterol-verlagen/>
<http://www.jasperalblas.nl/zijn-eieren-gezond-of-niet/>

Peulvruchten



Peulvruchten, zoals linzen, pinda's, kidneybonen, bruine bonen, mungbonen en kikkererwten, zijn prima om regelmatig te eten. Zeker wanneer je geen vlees en vis eet.

Als je echter wilt afvallen, zijn ze niet het beste wat je kunt eten. Ze bevatten namelijk relatief weinig eiwitten in vergelijking met ei, vlees en vis en ze bevatten aardig wat koolhydraten.

Er is wel een verschil tussen de verschillende soorten peulvruchten. Een aantal soorten raad ik doorgaans niet aan als je snel van je overgewicht af wilt; dit vanwege

hun hoge gehalte aan koolhydraten. Als je echter niet snel wilt afvallen, is het prima om ze met mate te eten; hou het bij maximaal drie maal per week.

Kip en kalkoen

Het is voor de meeste mensen gezond om af en toe kip en/of kalkoen te eten. Er zitten veel goede stoffen in, die je lichaam helpen gezond te functioneren (en zo je overtollige lichaamsvet te verbranden).

Echter: het zal je niet ontgaan zijn dat veel gevogelte onder slechte omstandigheden wordt gehouden. Daardoor zitten er vaak ook ongezonde stoffen in het vlees. Niet te vaak eten, dus.

Koop zo mogelijk altijd biologische kip en kalkoen, ook al betaal je daar wat meer voor. Eet het maximaal drie keer per week.

Koolhydraatarm brood en pasta

Pas op met dit soort producten. Als je brood en pasta blijft eten, verander je je eetgewoonten niet. Er zijn voedzamere alternatieven, zoals (glutenvrije) havermout bij het ontbijt, een goed gevulde salade als lunch en quinoa of zoete aardappel bij de avondmaaltijd.

Speltbrood

Speltgranen bevatten ook gluten; je kunt het dus beter niet eten. Ook hiervoor geldt dat er gezondere alternatieven zijn. Als je echt niet zonder brood kunt, is oerspelbrood de beste optie.

Natuurlijke honing

In natuurlijke honing zit veel suiker, dus kun je het beter niet te veel eten. Af en toe een klein theelepeltje natuurlijke honing zal het afvallen niet in de weg staan.

Gebruik natuurlijke honing omdat het vol zit met belangrijke vitamines en mineralen. In bewerkte honing zijn al deze stoffen tijdens het verwerkingsproces verloren gegaan.

Natuurlijke honing is niet gemakkelijk verkrijgbaar. Ga ervoor naar de natuurwinkel of haal 't bij een imker.

Soja

De sojabonen waar sojaproducten van zijn gemaakt, zijn vaak genetisch gemanipuleerd, zodat ze makkelijk en snel verbouwd kunnen worden en lekker smaken.

Helaas komt dit onze gezondheid niet ten goede en raad ik je af sojaproducten te eten. Ook sojamelk kun je beter niet drinken. Ongezoete amandelmelk is een goed alternatief. Maak deze het liefste zelf van onbewerkte amandelen.

Als je meer informatie wilt over soja, lees dan dit artikel eens door: <http://www.jasperalblas.nl/soja/>

Tonijn



Tonijn bevat een relatief hoog gehalte aan zware metalen (voornamelijk zink). Dit is niet goed voor je gezondheid. Tonijn is niet erg voor gewichtsverlies, maar voor je gezondheid raad ik aan het niet vaker dan één keer per week te eten.

Eiwitpoeder

Kies altijd voor een eiwitpoeder dat zo puur mogelijk is. Zonder geur-, kleur- en smaakstoffen. Ik heb goede ervaringen met plantaardig hennep-eiwitpoeder en "raw protein powder".

Eiwitpoeder is niet noodzakelijk om te gebruiken, maar het kan wel erg prettig zijn als je bezig bent met afvallen. Het geeft je een langdurig verzadigd gevoel.

Zeker als je veel sport en aan krachttraining doet, raad ik je aan om regelmatig na het sporten een smoothie met eiwitpoeder te nemen. Het zorgt voor de opbouw en het herstel van je spieren.



Ook als je vegetarisch bent en moeite hebt om voldoende eiwitten binnen te krijgen, is het gebruik van een eiwitpoeder aan te raden. Het is een eenvoudige manier om eiwitten binnen te krijgen en langer verzadigd te zijn.

[Deze pure eiwitpoeder](#) neemt je lichaam goed op, zorgt langdurig voor een voldaan gevoel en geeft een lekker romige smaak aan je smoothie of shake.

Noten, pitten en zaden

Noten, pitten en zaden zijn rijk aan gezonde vetten, vitamines en mineralen. Als je koolhydraatarm via de richtlijnen in deze boodschappenlijst gaat eten, spelen ze een belangrijke rol in je voedingspatroon.

Noten, zaden en pitten geven je lang een verzadigd gevoel en houden je bloedsuikerspiegel stabiel. Daardoor zijn ze ideaal om te eten wanneer je gewicht wilt verliezen.

Als je noten koopt, probeer dan altijd zo dicht mogelijk bij de natuur te blijven.

Koop ze zo mogelijk bij de natuurwinkel of notenboer en kies altijd voor de rauwe, ongezouten variant. Deze noten bevatten nog de natuurlijke, originele voedingsstoffen, terwijl noten die chemisch bewerkt zijn veel van de voedingsstoffen zijn kwijtgeraakt.

Je mag noten, zaden en pitten eten zoveel als je wilt. Let wel op: noten bevatten veel vetten en voedingsstoffen waardoor je er maar weinig van nodig hebt om snel voldoende energie binnen te krijgen. Eet ze dus altijd bewust – maximaal een handje per dag is aanbevolen.

De meeste zaden hebben een bescherm laagje aan de buitenkant om te voorkomen dat ze kapot gaan of opgegeten worden door sommige dieren.

Voor mensen zorgt dit bescherm laagje er (vaak) voor, dat de zaden niet goed te verteren zijn.

Om te voorkomen dat jij dit beschermlaagje binnenkrijgt en de zaden niet goed verteert, kun je de zaden spoelen en weken voordat je ze eet.

Quinoa bijvoorbeeld, heeft een laagje om het zaadje, dat minder lekker smaakt. Spoel de quinoa goed af voordat je 't kookt.

Wil je meer informatie over noten? Bekijk dan het volgende artikel eens:

<http://www.jasperalblas.nl/noten-caloriebommen-een-gezond-tussendoortje/>

Kokosolie



Verzadigd vet is de afgelopen tien jaar heel negatief in de publiciteit geweest. Veel mensen denken daarom dat kokosolie niet gezond is.

Toch blijkt dat verzadigde vetten in kokosolie erg veel gezondheidsvoordelen hebben.

Ze dragen bij aan een sterk en gezond hart, gewichtsverlies, een gezond immuunsysteem, goede stofwisseling, en ze vormen een schone bron van energie.

Je kunt kokosolie ruimschoots gebruiken bij het bakken en braden. Deze olie bevat echter veel vetten en calorieën, dus bedenk wel dat als je wilt afvallen, je altijd meer energie moet verbruiken dan er binnenkomt.

Wil je meer weten over kokosolie? Lees dan dit artikel eens door:

<http://www.jasperalblas.nl/kokosolie-gezond/>

Welkom bij Jasperalblas.nl

Nu je onderdeel bent van de [Jasperalblas.nl](https://www.jasperalblas.nl) community ontvang je één keer per week (meestal op zondag) een e-mail met een nieuwe tip of les. Af en toe bevatten deze e-mails ook aanbiedingen voor (één van) onze betaalde producten.

Ik doe elke week weer mijn uiterste best om de tip of les zo helder en duidelijk mogelijk te beschrijven zodat jij ze direct kunt gebruiken.

Ik weet zeker dat dit je zal helpen het roer om te gooien, want bij ons sta je er niet alleen voor. Mijn team en ik zijn vastberaden jou op een gezonde manier te helpen afvallen.

Bonus: Afvallen doe je niet alleen

Afvallen doe je niet alleen. Dat kan wel, maar het is gewoon veel gemakkelijker als je anderen om je heen hebt die je steunen.

Ik heb op Facebook een groep gemaakt waar deelnemers elkaar dagelijks inspireren en motiveren. Veel mensen die bezig zijn met afvallen vinden hier steun bij elkaar. Degenen die lid zijn van de groep hebben een veel grotere kans om hun streefgewicht te bereiken.

Omdat jij nu onderdeel bent van de Jasperalblas.nl community, kun je gratis toegang krijgen tot deze groep.

Ga naar <https://www.jasperalblas.nl/aanmelden-facebookgroep/> en meld je snel aan.

*Je hebt voor de groep een Facebook-account nodig. Je kunt dit account aanmaken op: <https://www.facebook.com>

Meer van Jasper

Smaken de tips in deze special naar meer? Je ziet hieronder onze drie populairste programma's, met weekschema's en recepten die zorgen dat je snel je gewenste lichaamsgewicht bereikt, je fit en energiek voelt en bovenal: echt trots kunt zijn op het lichaam dat je hebt - zoals het hoort!

7x7 Afslank Programma

Hardcover boek (270 blz.) met 4 weekschema's, tientallen recepten en een boodschappenlijst.

Denk je aan afvallen en lijnen? Dan denken veel mensen aan: smakeloos eten, honger lijden, afzien. Het 7x7 Afslank Programma biedt je precies het tegenovergestelde.

In dit boek ontdek je **ruim 100 koolhydraatarme recepten**. Recepten die lekker zijn volgens 81% (!) van de lezers, binnen 30 min. op tafel staan én waarvan je zoveel mag eten als je wilt.

Dat is uniek. Want je verbrandt overtollig lichaamsvet zonder hongergevoel en zonder streng te zijn voor jezelf. Daarom houden mensen deze "nieuwe manier van eten" zo makkelijk vol.

Je eet heerlijk, je voelt je gezond, je merkt na één week al dat je kleding losser zit. Het boek ging meer dan 30.000 keer over de toonbank én wordt aanbevolen door voedingsdeskundigen en artsen.



[Bestel 7x7 Afslank Programma hier](#) of **[klik hier voor meer informatie](#)**.

Vegetarisch Afslank Plan

Hardcover boek (324 blz.) met 4 weekschema's, 90 recepten en 2 stappenplannen.

Zie hier, het vegetarische broertje van het 7x7 Afslank Programma. Speciaal ontwikkeld voor vegetariërs die nieuwe recepten zoeken én voor niet-vegetariërs die minder vlees en vis willen eten.

De recepten zijn koolhydraatarm, bevatten voldoende voedingsstoffen (eiwitten, ijzer, vitamine B12 etc.), bieden véél variatie, vullen enorm en smaken zó lekker dat je vlees niet eens mist.

Wij hebben deze nieuwe methode uitvoerig getest met 50 lezers - en met succes. Maar liefst 65% geeft aan dat zij nóg sneller afvallen dan bij een normaal koolhydraatarm eetpatroon.

Daarnaast merkte 92% van de deelnemers ook andere gezondheidsvoordelen. Je krijgt een jonge, stralende huid. Je bruist van de energie. Je zit lekkerder in je vel en je bent vrolijker.

[Bestel Vegetarisch Afslank Plan hier](#) of **[klik hier voor meer informatie.](#)**



Bodyhappiness

Afslank Programma

Compleet Afslankprogramma bestaande uit 1 hoofdboek (168 blz.), 1 kookboek (356 blz.), een community, deskundig advies en wekelijkse begeleidingsmails.

Bodyhappiness bevat het allerbeste van ál onze afslankprogramma's - gebundeld in één product. Het is verreweg het meest uitgebreide en complete programma dat wij aanbieden.

Wat maakt Bodyhappiness zo bijzonder? Alles staat in het teken van één doel: zorgen dat jij dit afslankprogramma wél volhoudt. Het focust zich namelijk op lekker eten én op doorzettingsvermogen.

Hoe? Je volgt een flexibel afslankprogramma dat je 100% kunt afstemmen op jouw smaak, tijden enzovoort. Je eet dus alléén wat jij lekker vindt (keuze uit +230 recepten) en creëert een eetpatroon dat écht bij je past.

Je ontvangt 8 weken lang begeleidende e-mails (incl. 3 opstartvideo's) met handige tips, leuke oefeningen en bewezen motivatietechnieken voor méér discipline.

Je krijgt toegang tot onze besloten Facebook-groep, waar je al je vragen kunt stellen en je ervaringen kunt delen met duizenden andere leden én aan een team van ervaren coaches.

[Bestel Bodyhappiness Afslank Programma hier](#) of **[klik hier voor meer informatie](#)**.



jasperalblas