Koolhydraatarm dieet
Geschikte groenten

Geschikte groenten voor het koolhydraatarme dieet

Groenten zijn gezond en erg belangrijk als aanvulling tijdens het dieet. Je mag per dag 200 tot 300 gram (rauw gewogen) van onderstaande groenten eten:

Andijvie	Avocado	Chinese kool	Paksoi	Tahoe / Tofu	Zuurkool
Asperges	Broccoli	IJsbergsla	Rabarber	Waterkers	
Augurk	Champignons	Kropsla	Spinazie	Witlof	

Daarnaast mag je ook elke dag een bescheiden portie (50 tot 100 gram) van onderstaande groenten nemen. De volgende groenten bevatten wat meer koolhydraten, maar passen ook prima in het koolhydraatarme dieet:

Aubergine	Komkommer	Pompoen	Selderij	Spitskool	Uien
Bamboescheuten	Koolraap	Prei	Snijbiet	Spruitjes	Veldsla
Bloemkool	Koolrabi	Radijs	Snijbonen	Taugé	Witte kool
Courgette	Paprika	Savooiekool	Sperziebonen	Tomaat	Wortel

Groenten zoals peultjes, tuinbonen, witte bonen, bruine bonen en doperwten zijn niet geschikt voor het koolhydraatarme dieet, omdat ze veel zetmeel bevatten. Want zetmeel = koolhydraten.

© 2020
www.lowcarbclub.nl info@lowcarbclub.nl +31 (0)85-4011330