

Proteïne dieet

Via onze dagelijkse voeding nemen we koolhydraten, vetten en eiwitten (proteïnen) in ons lichaam op. De koolhydraten en de vetten zorgen voor de energie die ons lichaam nodig heeft om te functioneren. De eiwitten zorgen voor het bouwen, onderhouden en herstellen van weefsel in het lichaam. In “normale” omstandigheden zal ons lichaam in de eerste plaats koolhydraten verbranden om aan de energiebehoefte te voldoen. Ons lichaam schakelt pas over naar de verbranding van vetten als er geen koolhydraten in de voeding aanwezig zijn. In het proteïne dieet wordt er een situatie gecreëerd waarbij er meer eiwitten (proteïnen) worden opgenomen en minder vet en koolhydraten. Bij een proteïne dieet treedt er na 2 à 3 dagen een typische reactie van het lichaam op die ketose wordt genoemd. Dit wil zeggen dat het lichaam door een tekort aan koolhydraten overgaat tot vetverbranding. Ketose is een volledig natuurlijke fysiologische reactie van ons lichaam. Bovendien geven de ketonen die hierbij vrijkomen een bijzonder effect, zij zorgen voor een gevoel van verzadiging - geen hongergevoel! – een energiek gevoel en een hoger concentratievermogen. Het nuttigen van koolhydraten stopt de ketose en dus de vetverbranding. Indien u zich niet strikt houdt aan het proteïne dieet en koolhydraten opneemt (bijvoorbeeld een appel), duurt het opnieuw 2 dagen voordat uw lichaam zich weer in ketose toestand bevindt. Door het opnemen van goed gedoseerde proteïne supplementen met eiwitten van hoge biologische waarde, blijft de spiermassa bewaard en neemt zelfs toe. Door een toegenomen spiermassa neemt ook het energieverbruik toe.

Proteïne dieet in de praktijk

Omdat normale voeding naast eiwitten ook vetten en koolhydraten bevat, gebruikt u tijdens het 4 fasen proteïne dieet speciale zakjes met proteïne voeding. Deze bevatten een extreem hoog eiwitgehalte en een minimum aan vetten en koolhydraten. U kunt kiezen uit tientallen lekkere gerechten, shakes, repen of dranken. Het maakt niet uit welk gerecht u neemt. Wel het aantal gerechten per dag is van belang. U vult deze proteïne voeding aan met bepaalde groenten, waarvan u zoveel mag eten als u wilt. Voor sommige groenten geldt een maximum gewicht wat u per dag mag nuttigen. De mate van overgewicht bepaald de duur van de fase. Naarmate het streefgewicht nadert worden de proteïne gerechten vervangen door normale voedingsmiddelen. Als u na deze 4 fasen een gezonde eetgewoonte combineert met lichaamsbeweging blijft u stabiel op uw nieuwe gewicht. Zorg dat u twee liter water per dag drinkt.

Enkele voorbeelden van de verkrijgbare proteïne producten:

Koude dranken: sinas, exotisch fruit, chocoladedrank, vanille drank...

Warme dranken: cappuccino, koffie, warme chocolade...

Warme gerechten: omeletten, chili, spaghetti...

Soepen: groentesoep, champignonsoep, kippensoep...

Desserts: rijstepap, pudding, vruchtenshake, vla...

Ontbijtgerechten: havermoutpap, bosvruchten yoghurt, ...

Repen: karamel, kokosnoot, vruchtengranen...