

## Top 12 vetverbranders

### Avocado

Avocado is een drievoudige vetverbrander. Het bevat gezonde vetten die de stofwisseling versnellen. De enkelvoudige verzadigde vetten in avocado's geven de stofwisseling een boost door de energie producerende cellen te beschermen. Ook helpen avocado's tegen ontstekingen en een verhoogde bloedsuikerspiegel en vermindert het de kans op hart- en vaatziekten. Lekker in salade of gewoon uitlepelen met peper en Himalayazout.



### Bleekselderij

Bleekselderij helpt bij het afbreken van vet in het lichaam. Het werkt vocht afdrijvend, bevat belangrijke mineralen als calcium, magnesium, ijzer en stimuleert het endocrien systeem<sup>1</sup>. Bleekselderij is op allerlei manieren te bereiden. Het wordt veel gebruikt in soepen en sauzen. Onze voorkeur gaat uit naar het rauw eten van bleekselderij. Denk aan salade of als vervanger van een toastje (met bv roomkaas).



### Chiazaad

Chiazaden bevatten omega 3-vetten, vezels, proteïnen, stimuleren de stofwisseling en tevens de productie van glucagon, een hormoon dat vet verbrandt.



---

<sup>1</sup> Het **endocriene systeem** of hormoonstelsel bestaat uit verschillende klieren die hormonen afscheiden in het lichaam. De afscheidingsproducten van deze klieren worden opgenomen door het bloed of weefselvloeistof.

### **Groene thee**

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat groene thee de stofwisseling versnelt. Groene thee helpt stresshormonen te verlagen, vermindert slecht cholesterol (LDL), helpt buikvet te verbranden en voert afvalstoffen af. Het is bovendien rijk aan antioxidanten.



### **Eieren**

Een ei hoort er dagelijks weer bij en is volgens recente onderzoeken zeer gezond. Eieren bevatten vitamine B12, dat essentieel is voor vetafbraak in het lichaam. Eieren zijn bovendien rijk aan aminozuren<sup>2</sup>.



### **Kaneel**

Diverse wetenschappelijke onderzoeken hebben aangetoond dat kaneel indirect helpt bij het verliezen van lichaamsvet. Het consumeren van 6 gram kaneel per dag zorgt ervoor dat je lichaam minder insuline aanmaakt. En minder insuline in je lichaam betekent minder opslag van lichaamsvet. Probeer een aantal grammen kaneelpoeder per dag te verwerken in je voeding.



### **Koffie**

Veel mensen houden van een lekkere kop koffie in de ochtend. Het maakt je wakker en alert. Dat is te danken aan de cafeïne. Dit zorgt ervoor dat de hartslag versnelt, het bloed meer zuurstof opneemt en de stofwisseling activeert. Koffie geeft energie en laat je meer vet verbranden, mits je het zwart drinkt. Als je niet meer dan 3 koppen koffie per dag (liefst 's morgens) drinkt is het heel gezond.

---

<sup>2</sup> Het menselijk lichaam bestaat voor 20 procent uit proteïnen. Proteïnen, ook wel eiwitten genoemd spelen een sleutelrol in bijna alle biologische processen. Aminozuren zijn de bouwstenen van de proteïnen.



### **Kokos(vet/olie)**

Kokos bevat MCT-oliën<sup>3</sup> die snel omgezet kunnen worden in energie, waardoor er minder vet wordt opgeslagen. Het binnenste van een kokosnoot – het witte vruchtvlees en het kokoswater – is enorm gezond. Maar ook de kokosolie die hiervan gemaakt wordt is erg goed voor je gezondheid. Kokos bevat enzymen die je stofwisseling verhogen. Daarnaast zitten er in kokosvlees veel vezels die zorgen voor een gezonde darmwerking.



### **Konjac**

Konjac is een zure wortel die veel gegeten wordt in Aziatische landen, maar is nu ook hier te verkrijgen als vervanger van pasta en rijst. Het is zeer vezelrijk en bevat geen koolhydraten, vetten en nagenoeg geen calorieën. Konjac bevat glucomannan, dat een vet verbrandende werking heeft en een goede stoelgang activeert. Konjac zwelt op in de darm en daarom is het raadzaam om er water bij te drinken. Het is te koop onder de naam Zeropasta (Action), Shirataki of Slimpasta. De pasta is gaar en kan zo worden toegevoegd aan een gerecht.

Let op: Konjac een zure wortel, dus voor gebruik goed afspoelen met water!!!



---

<sup>3</sup> MCT staat voor Medium Chain Triglyceride (Middellange Keten Vetturen). MCT's zijn vetzuuresters van glycerol. MCT-olie kan direct in de darmen worden opgenomen zonder geëmulgeerd en gesplitst te worden en worden snel in energie omgezet (via de lever).

### **Ongebrande noten**

Onderzoekers van Harvard zijn er achter gekomen dat ongebrande noten (geen pinda's) buikvet kan verbranden. Ze zijn rijk aan voedingsstoffen, vezels, tannine en polyfenolen die een sterke anti-oxidatieve werking hebben. Ondanks de hoge calorische waarde van noten leveren ze geen bijdrage aan gewichtstoename bij normaal gebruik (maximaal 30 gram per dag). Ongebrande noten (geen pinda's) beschermen tegen hart- en vaatziekten.



### **Pepers**

Volgens een studie van de UCLA (Universiteit van Californië, Los Angeles) uit 2010 helpt capsaïcine (een stof die in pepers zit) bij het vet verbranden. Er zijn allerlei soorten pepers verkrijgbaar die een heerlijke smaakmaker zijn voor de maaltijd.



### **Vette vis**

Zalm en andere vette vissen bevatten ongeraffineerde vetzuren, die natuurlijke vetverbranders zijn. Ook zoute haring, makreel, sardines en schelvislever zijn gezonde vetverbranders.

