**Aardappelen**

Binnen Metabolic Balance kennen wij de combinatie van aardappelen met ei. Het kleine beetje eiwit dat er in de aardappel zit, zorgt dat de biologische beschikbaarheid van het ei wordt verhoogd. Een van de redenen waarom deze optie in het menuvoorstel voorkomt is de extra vezels die je daardoor krijgt en een andere reden is dat het goed werkt tegen de verzuring.

Als aardappelen met ei niet als menuvoorstel voorkomt, kun je als je doel bijna is bereikt, aardappelen toevoegen. Het beste kun je die dan in de schil klaarmaken, omdat de glycemische lading dan het laagst blijft. En dan natuurlijk het liefst biologische aardappelen gebruiken, om pesticiden zoveel mogelijk uit de voeding te weren.

**Alcohol**

Alcohol is om verschillende redenen in het begin van het programma niet toegestaan. Alcohol belast de lever. Metabolic Balance werkt in de beginfasen sterk ontgiftend, zodat de lever al flink aan het werk moet. Alcohol werkt dan alleen maar contraproductief. Daarnaast is alcohol een toegevoegde energiebron voor het lichaam en dan nog een die als eerste wordt aangesproken, voordat vet of koolhydraten worden gebruikt. De stofwisseling en met name de vetverbranding, wordt als het ware geblokkeerd.

Alcoholische dranken zijn daarom pas vanaf de derde fase weer toegestaan en worden gerekend tot de `sjoemelmaaltijden`. Wij adviseren in plaats van likeur of cocktails liever een glas goede wijn bij het eten (waarbij rode wijn polyfenolen bevat, die volgens sommige onderzoeken preventief werken bij hart- en vaatzieken, indien in beperkte mate genomen). Uiteraard kan er tijdens een sjoemelmaaltijd alcohol gedronken worden, het is tenslotte een sjoemelmaaltijd.

En belangrijk is natuurlijk dat je er van geniet!

Goed om te weten, dat als je lange tijd Metabolic Balance hebt gevolgd en bijvoorbeeld 20 kilo bent afgevallen en al die maanden geen alcohol hebt genomen, het effect van alcohol ook goed merkbaar is. Zelfs als je voorheen gewend was elke dag 2 glazen wijn te drinken, zal het nu anders zijn. Dus rustig uitproberen.

Alcohol kan natuurlijk ook gebruikt worden om te koken (boeuf bourguignon, geflambeerde kersen, etc.). Goed om te weten dat niet alle alcohol verdampt, ongeveer 35-40% blijft behouden.

**Algen**

Algen zijn zeer goede eiwitleveranciers. Echter, hun gehalte aan jodium en vaak ook aan zware metalen is zeer hoog. Dat is de reden dat algen niet in het voedingsplan worden opgenomen. Desalniettemin kunnen ze het lichaam heel goed ondersteunen bij de ontgifting en dan vooral van zware metalen. Ze kunnen dan ook in tabletten of capsules worden ingenomen. Geschikte soorten zijn bijv. Chlorella Vulgaris of Chlorella Pyrenoidosa. Bijvoorbeeld vital green chlorella van Bloem, voor cliënten vaak makkelijk en voordelig te kopen en goed in te zetten als ze niet veel erbij willen doen. Maar je kunt natuurlijk heel goed andere producten inzetten waar je zelf mee werkt. Als therapeutische maatregel kunnen algen ook tijdens de strenge fase (bij de maaltijden) worden gebruikt.

**Amandelen**

zie Mandelade

**Appelsoorten**

Het beste is het om de oudere rassen te gebruiken, dit omdat deze vaak lichter verteerbaar zijn en minder allergische reacties veroorzaken. Oudere appelsoorten, die veel polyfenolen bevatten, zijn te herkennen aan het feit dat ze na het opensnijden snel bruin worden. Deze verkleuring wordt veroorzaakt door de oxidatie van de polyfenolen als reactie op de zuurstof. Tot de oudere soorten behoren onder andere: Cox Orange, James Grieve, (Rode) Jonathan. Tegenwoordig zijn er steeds meer biologische winkels die producten verkopen uit de omgeving waar andere, vaak oude plaatselijke appelsoorten (bijvoorbeeld Groninger kroon, Glorie van Holland of Brabantse Bellefleur) worden aangeboden.

**Augurken**

Augurken, welke soort je ook koopt, ze bevatten altijd sporen van suiker. Voor gebruik de augurken afspoelen en ca. 10 minuten lang in koud water leggen, daarna afgieten.

**Azijn**

In het voedingsplan is hoogwaardige balsamico azijn als dressing toegestaan. Balsamico azijn rijpt heel lang in vaten en breekt daardoor suikers af. Traditioneel worden de geperste druiven (most) boven een zacht vuur verwarmd, waarbij 30% tot 70% van het vocht verdampt. Het afgekoelde vocht wordt aangevuld met balsamicoazijn uit het oudste vat. In de houten vaten fermenteert het verder. De suikers worden hierbij omgezet in alcohol en vervolgens in azijnzuur. Er worden geen kruiden of andere smaakstoffen toegevoegd aan de balsamicoazijn. Rode wijn azijn of witte balsamico azijn bevat echter nog veel suiker. Let wel: bij goedkope versies van de balsamicoazijn kunnen wel suiker, karamel en E-nummers zijn toegevoegd.

Vooral tijdens de eerste 14 dagen waar geen olie gebruikt kan worden, kan balsamicoazijn extra smaak geven aan veel gerechten. Als je bijvoorbeeld vis insmeert met balsamicoazijn en de vis, vlees, kip, tofu of groente dan langzaam verwarmt, wordt het geheel zeer smaakvol en iets zoeter.

Appelazijn wordt op vergelijkbare wijze gemaakt als de balsamicoazijn, alleen dan -logischerwijs- van appels. Doordat de most wordt gefermenteerd ontstaat de azijn. Zou dit niet gebeuren, dan heb je cider. Er worden heel veel effecten toegeschreven aan het gebruik van appelazijn. Wij hebben het geïntroduceerd, omdat er veel slechte balsamico in de winkels verscheen en de appelazijn een gezonde en ook voordelige mogelijkheid is om het eten op smaak te brengen. Ook biologische appelazijn is goedkoop, lekker en goed.

**Balsamico**

Zie azijn.

**Brood**

Het beste is om zeker in het begin alleen roggeknäckebröd te adviseren. Brood is toegestaan, het gaat dan om puur volkoren roggebrood (dus geen andere soorten meel, geen suikers zoals suikerstroop o.i.d.). Het is vaak te bestellen bij een biologische winkel, waar het speciaal wordt gebakken. Omdat rogge niet rijst, is het een intensief proces om puur roggebrood te bakken. Daarom ook wordt er vaak een deel ander meel (bijvoorbeeld tarwemeel) bijgevoegd, zodat het rijsproces versneld kan worden. Bij Metabolic Balance gaat het echt om puur rogge, zowel van het knäckebröd, als het brood.

Hoeveel volkoren roggebrood mag ik eten?

* Het staat in je plan. De informatie wordt berekend in het aantal stuks knäckebröd.
* Een snee volkoren roggebrood van 25g wegen komt qua (reken)waarde overeen met 1 stuk knäckebröd (van 10-15g).
* Je hoeft niet al het volkoren roggebrood dat in je plan staat vermeld te eten. De hoeveelheid tijdens het plan mag echter NIET worden overschreden.

Eet alsjeblieft alleen puur volkorenroggebrood, liefst met zuurdesem!

Helaas kan roggebrood tot 10% tarwe bevatten zonder dat dit hoeft te worden aangegeven. Jouw brood moet 100% rogge zijn ZONDER ENIGE ANDERE TOEGEVOEGDE MEELSOORTEN!

Wat is zuurdesem eigenlijk?

Zuurdesem is een gistend deeg dat fungeert als een natuurlijk bakmiddel. Bakken met zuurdesem vereist vaardigheid, ervaring en tijd, wat er tegenwoordig toe heeft geleid dat zuurdesem nauwelijks wordt gebruikt voor het bakken. Zuurdesem is vaak slechts een additief voor broden, die anders met gist worden geproduceerd.

Waarom zuurdesem (lange gisting) en geen gist?

1. Zuurdesem en de lange gisting ervan breekt het graan en het fytinezuur veel beter af. Van fytinezuur wordt vermoed dat het mineralen aan zich bindt, wat niet gunstig is voor het lichaam. Zuurdesem brood smaakt beter, is gezonder en gemakkelijker verteerbaar.
2. Rogge rijst langzaam en daardoor duurt het lang voordat het kan worden gebakken. De lange gisting met zuurdesem geeft het deze tijd.
3. Zuurdesem brood blijft langer vers en de bescherming tegen schimmel is beter.
4. Door zuurdesem worden smaak- en de aromastoffen gevormd.

Wanneer gist wordt toegevoegd, worden deze processen enorm versneld, maar ten koste van de kwaliteit van het brood en de verteerbaarheid ervan.

Waarom adviseert Metabolic Balance alléén volkoren roggebrood ?

In het geval van volkoren roggebrood heeft je stofwisseling veel tijd nodig om glucose uit het zetmeel af te breken. Als gevolg hiervan stijgt het insulineniveau slechts zeer langzaam – en niet zoals het geval is met "snelle koolhydraten", waar glucose (en insuline) omhoog om weer scherp te dalen, waardoor je een hongergevoel krijgt.

Volkoren roggebrood geeft een beter verzadigingsgevoel dan andere soorten brood en bevat ook meer vezels.

Ongeschikt:

* *Gemengd roggebrood*Gewoon gemengd roggebrood heeft zachte kruimels. Het heeft meestal een relatief hoog aandeel tarwe en heeft bijna helemaal geen granen. Het wordt echter meestal gebakken met gist - zelfs als het ‘zuurdesembrood’ wordt genoemd.
* *Volkorenbrood*Kijk op de verpakking of vraag het aan je bakker. De meeste volkoren broodjes zijn helemaal geen volkoren. Ze worden gebakken met meelextracten, een beetje schot en vaak met oliehoudende zaden. De meeste bevatten gist en vaak ook melasse of andere kleurstoffen, smaakstoffen en suikers.

Wat je zoekt is puur volkoren roggebrood, dat uitsluitend met zuurdesem wordt gemaakt.

* *Roggebrood*De meeste roggebroden worden gemengd met melasse, een suikerstroop die hen hun donkere kleur en de zoete smaak geeft, t.g.v. de Maillaird reactie. Dit roggebrood is ongeschikt voor het Metabolic Balance programma. De lichtzoete smaak is hier onder andere de reden voor... tijdens het bakproces wordt suiker gevormd en dit kan leiden tot een hypo.

Als een cliënt coeliakie heeft, dan staat er boekweitknäckebröd in het programma. Dit kan eventueel worden afgewisseld met rijstwafels. Let bij het adviseren van ander knäckebröd op, dat het geen hoge glycemisch lading heeft.

**Citroen bij de maaltijd (bijv. in het water)**

Indien citroen is aangegeven als voedingsmiddel, dan is het mogelijk om deze te gebruiken bij de maaltijden of in een drankje (maar dan wel tijdens de maaltijd). Tijdens de strenge fase telt de citroen als fruit, dit betekent dat er naast de citroen bij deze maaltijd geen fruit meer mag worden gegeten.

**Diepgevroren producten**

Ingevroren producten zonder suiker kunnen worden gebruikt. Bevroren groente of fruit bevat meer water, waardoor er 20 g meer mag worden afgewogen als het bevroren is (dus 140 g in het plan is 160 g bevroren).

**Eieren**

Indien aangegeven in de voedingsmiddelenlijst mogen eieren gebruikt worden als eiwitportie, echter niet tezamen met een andere eiwitsoort, maar apart. Op het moment dat er geen eieren in het plan staan, maar wel in de lijst met toegestane voedingsmiddelen, kunnen eieren ook in de strenge fase als eiwitalternatief bij het middag- en avondeten (steeds 2 stuks) worden gegeten. Echter, niet als ontbijt. Eet eieren maximaal éénmaal per dag. Op het moment dat 5 eieren geoorloofd zijn, dan kunnen er in twee weken tijd van vijf maaltijden de eiwitporties van de lunch of het diner worden vervangen door twee eieren. Dit kan heel handig zijn als er bijvoorbeeld kiemen als eiwitportie zijn geadviseerd. Over het algemeen vinden cliënten het dan fijn om 1x per week de kiemen te nemen en de andere week de 2 eieren.

Het kan voorkomen dat er eieren in het menuvoorstel staan en dat er toch maar 1-2 eieren per week zijn toegestaan. De reden dat de eieren toch als voorstel wordt gedaan (terwijl er dus eigenlijk maar 1x per week eieren gegeten kunnen worden), is dat er als alternatief waarschijnlijk kiemen op de plaats van de eieren zouden komen, wat voor de meeste cliënten een minder goed alternatief is. De reden dat er slechts 1-2 eieren per week worden toegestaan is dat er in eieren toch een relatief hoog aandeel arachidonzuur en omega 6 zit, waardoor het onder andere bij gewrichtsklachten en een verhoogde CRP, zo laag wordt geadvisserd. Je kunt in de eerste weken voor de andere keer in de week (als de eieren op zijn) een van de andere eiwitsoorten kiezen die er in het plan staan, rekening houdend met de 3x per dag een verschillende eiwitsoort. Na verloop van tijd, als de klachten verminderen, kunnen er 2x per week eieren worden gegeten.

De maximale hoeveelheid per portie is voor eieren altijd 2 stuks. Dat komt omdat eieren weliswaar een zeer waardevol voedingsmiddel is met alle voedingsstoffen (uitgezonderd vitamine C), maar het bevat ook een hoog aandeel omega 6 en arachidonzuur, wat zoals bekend ontstekingen bevordert. Vooral bij mensen met een hoog gewicht moet je er van uit gaan dat er sprake is van stille ontstekingen, die alleen maar erger zouden worden als er meer eieren gegeten zouden worden per portie. Dit is tevens de verklaring waarom er bijvoorbeeld bij gewrichtsklachten ook vaak maximaal maar 2 eieren worden gegeven per week. Verminderen de klachten, kan er weer worden uitgebreid met de eieren, op geleide van de klachten

**Fruit**

In de strenge fase is een appel per dag verplicht, de andere (een of twee) toegestane fruitsoorten kunnen, maar hoeven niet te worden gegeten.

**Gedroogd fruit**

Het gedroogde fruit dat in de plannen kan voorkomen is: gedroogde pruimen of gedroogde abrikozen. De genoemde hoeveelheid gedroogd fruit in het plan komt overeen met 120 g verse pruimen of abrikozen.

Door de verbeterde droogtechnieken kunnen deze twee vruchten in de plannen worden gebruikt. Door de verbeterde technieken kunnen er meer vitaminen en mineralen worden behouden dan voorheen. Dit geldt alleen voor fruit dat in zijn geheel kan worden gedroogd (alleen de pit is er uit gehaald). Fruit dat voor het drogen wordt gesneden, zoals appel, mango, papaja, peer, etc. heeft geen voordeel van de verbeterde techniek. Door de grotere oppervlakte is er een groter verlies aan vitaminen en mineralen en secundaite plantenstoffen.

Bij spijsverteringsproblemen is het goed om het gedroogde fruit in water te laten wellen en met het water op te eten, tenminste als het om zwavelvrije vruchten gaat. Dus goed op de etiketten letten.

**Groente - bereiding**

Groente kan worden gestoofd, gebakken, rauw of in water met een beetje zout of bouillon worden bereid.

**Groente - mengen**

(Toegestane) groentesoorten kunnen naar wens en believen worden gemengd. Ook kan er, zeker na 14 dagen fase 2, gedeeltelijk groente en gedeeltelijk sla worden gegeten in een maaltijd. Dat sla en groente gescheiden zijn heeft er vooral mee te maken dat het voor sommige cliënten niet goed is om bij de start van het programma vaak sla te eten, of vooral ’s avonds niet te vaak sla te eten. Het kost meer energie dan het de cliënt op dat moment geeft. Verder is het goed om een indicatie te hebben van de afwisseling, wat niet voor elke cliënt vanzelfsprekend is.

**Groentebouillon**

Het beste kan er zelf groentebouillon worden gemaakt (bijv. uit zeezout, verse kruiden zoals peterselie, selderij, wortels) of een kant en klare bouillon gebruiken. Let er wel op dat deze niet met suiker, gist of smaakstoffen is verrijkt.

**Ham, gerookt**

Gerookte ham is in een later stadium af en toe toegestaan. Dit dient echter niet dagelijks te worden gegeten omdat veel gerookte waren ook een klein gedeelte suiker bevatten (dextrose).

Dit geldt overigens voor de meeste zgn. boterhammenvlees. Goed blijven afwisselen en goede producten kopen.

**Kaas en soja - verschillen**

Kaas en yoghurt uit koemelk zijn qua eiwit gelijk omdat beide uit melkzuurbacteriën zijn opgebouwd en daarom eenzelfde aminozuurstructuur bevatten. Daarom kan er maar één keer per dag kaas of yoghurt worden gegeten.

Bij soja is het anders. Door de verwerking van de soja tot de verschillende producten, ontstaan er andere aminozuurspectra, waardoor soja in 3 verschillende eiwitgroepen kan worden ingedeeld:

* Sojabonen, sojamelk en tofoe hebben eenzelfde aminozuurspectrum, daarom kunnen producten uit deze groep 1x per dag worden gegeten.
* Sojayoghurt. Sojayoghurt wordt van sojamelk gemaakt, door melkzuurbacteriën aan de sojamelk toe te voegen. De bacteriën voeden zich met de (natuurlijke) suiker die in de sojamelk zit, verteren dat en scheiden het uit. Hierdoor veranderen zowel het aminozuurspectrum als de sverdeling van de vitaminen.
* Sojakiemen. Door het inweken en kiemen van de sojabonen worden de daarin aanwezige enzymen actief, waardoor ook hier het aminozuur- en vitaminenspectrum veranderen.

Bij soja kun je dus op 1 dag sojayoghurt als ontbijt nemen, ‘s middags tofoe en ‘s avonds kiemen, mocht je dat willen. Dan betekent het dat je drie verschillende soorten eiwit hebt gegeten.

**Kauwgom**

Natuurlijk nooit gebruiken, maar zeker niet gedurende de 5 uur pauze. Ze bevatten zoetstoffendie ervoor zorgen dat de insulineproductie wordt aangezet. Daardoor kan het leiden tot een hongergevoel. Door de constante kauwbeweging wordt de productie van spijsverteringssappen (amylase) op gang gebracht omdat het kauwen een signaal is voor het lichaam dat er voeding aankomt. Hetzelfde geldt voor “smint” en dat soort onschuldige mondverfrissers.

**Kiemen – eiwit**

Kiemen als eiwitportie mogen niet worden gemengd. Kiemen kunnen koud worden gegeten bij een salade, gebakken worden of aan de soep worden toegevoegd. Het is wel een lastige optie als eiwit, die vooral voorkomt bij plannen van vegetariërs die daarnaast bepaalde afkeer van voedingsmiddelen hebben, in combinatie met klachten en het bloedbeeld. Het is ook vrij lastig om afa alfa als eiwitportie te eten, zeker in de strenge fase. Alleen taugé is dan eigenlijk een goede mogelijkheid. Metabolic Balance kent veel meer kiemen, die wij hier niet op onze lijst hebben, zoals tarwekiemen, linzenkiemen, zonnebloemkiemen, etc.

**Kiemen - groente**

Indien kiemen als groente staan vermeld, meestal op de voedingsmiddelenlijst van fase 3, dan is het mogelijk om de aangegeven soorten te mengen en ze bijvoorbeeld over de sla te doen. De hoeveelheid kiemen per maaltijd dient echter niet meer te zijn dan 25 gram. Kiemen kunnen koud worden gegeten bij een salade, worden gebakken of aan de soep worden toegevoegd.

**Kipfilet**

Indien kipfilet is aangegeven in het plan, gebruik dan geen gerookte kipfilet of kipworst omdat dit vaak bestaat uit vlees waaraan veel kunstmatige stoffen zijn toegevoegd zoals suiker en smaakversterkers. Een enkele keer kipfilet of boterhammenvlees kipfilet voor het ontbijt kan best, liefst van goede herkomst.

**Kipfilet - gerookt**

Gerookte kipfilet is na enige tijd af en toe toegestaan. Gebruik haar alleen niet dagelijks: veel gerookte producten bevatten ook een gedeelte suiker (in de vorm van dextrose).

**Knäckebröd**

In principe kan per dag het toegestane knäckebröd in een keer gegeten worden. Het kan echter ook verdeeld worden over alle maaltijden, dit is beter. Echter, eet het niet in combinatie met havervlokken omdat dit al voldoende koolhydraten bevat.

**Koffie**

De eerste 14 dagen is koffie alleen toegestaan bij de maaltijd. Daarna kan het ook tussendoor worden gedronken, maar wel zonder melk en suiker. Indien de cliënt na het drinken van koffie een versterkt hongergevoel ervaart of meer trek heeft, is het beter als hij de koffie alleen bij de maaltijd drinkt en niet meer tussendoor.

**Kokos**

Kokosrasp hoort botanisch gezien bij fruit. In Metabolic Balance recepten wordt kokosrasp soms aangegeven (vanaf de derde fase) in kleine hoeveelheden ter verfijning (evenals kokosmelk) en tellen ze als vetten en niet als fruit.

**Kruiden**

Alle kruiden kunnen worden gebruikt waaraan geen smaakversterker, suiker, verdikkingsmiddelen etc. zijn toegevoegd. Lekker en gezond zijn verse kruiden uit eigen tuin. Knoflook, gember, kurkuma vallen ook onder de kruiden, wat overigens niet wil zeggen dat het geen uitwerking op het lichaam heeft. Dus opletten dat het de stofwisseling niet verstoord.

**Kruidenthee**

Is in de strenge fase niet toegestaan omdat ze een sterkere eetlustopwekkende werking heeft dan zwarte, groene of rooibosthee. Na de strenge fase zijn ook kruiden- en vruchtentheeën toegestaan, wel zonder suiker. Op het moment dat men toch weer een versterkt hongergevoel ervaart naar aanleiding van het drinken van deze thee, is het beter om het gebruik ervan te reduceren. Kruidenthee heeft afhankelijk van het gebruikte kruid ook effect op het lichaam en kan daarmee ook de stofwisseling beïnvloeden, wat niet altijd gewenst is, daarom zeker niet in de beginfase van het programma gebruiken.

**Kwark**

Voor de Nederlandse geldt: 20% kwark of halfvette kwark gebruiken.

Kwark is eigenlijk een voorloper van kaas, vandaar dat het onder kaas staat vermeld. In het Frans heet het ook fromage frais. Echte kwark wordt gemaakt van melk die wordt aangezuurd met melkzuurbacteriën en stremsel (spijsverteringsenzymen van kaas). Na fermentatie (een dag of 3) wordt de melk in een doek gedaan om uit te lekken. Wat overblijft is kwark. In deze tijd vinden we dat te lang duren en hebben de producenten een sneller procedé ontwikkeld. Tegenwoordig wordt magere melk gebruikt waar yoghurtculturen (i.p.v. kaasculturen) aan worden toegevoegd. Om er volle kwark van te maken wordt er later nog room aan toegevoegd (vergelijkbaar met 10% (koeien) yoghurt). Magere kwark is dus de meest pure vorm van kwark.

Een product wat nog wel in de buurt komt is bijvoorbeeld de magere kwark van “De Weerribben” een Nederlands biologisch bedrijf.

**Kwarteleitjes**

In het plan zijn alleen kippeneieren toegestaan. Pas als het doel in zicht is, of als sjoemelmaaltijd kunnen kwarteleieren worden gegeten.

**Mandelade**

Dit is een ontbijtvariant van Metabolic Balance die bestaat uit amandelen en zonnebloempitten. Bij de meeste cliënten wordt dit als extra optie gegeven. Het recept voor mandelade staat dan ook beschreven. Is de mandelade een vaste ontbijtoptie in het voedingsplan, dan staat het op een andere manier beschreven, dit om verwarring met de aangegeven hoeveelheden voor de cliënt die in zijn voedingsplan staan niet te mengen met het algemene recept dat voor de meeste deelnemers als extra ontbijtoptie geldt.

De Mandelade wordt vooral met appel gegeten, maar kan ook met ander fruit worden gecombineerd. En ook de groente die normaal bij de eiwitportie staan worden hierbij gegeten. De amandel en zonnebloempitten vervangen de eiwitportie van het ontbijt.

**Mango en papaja**

Deze beide fruitsoorten zijn zeer goed voor de vetverbranding en voor de huid. Bovendien hebben veel mensen tekort aan de vitamine die in deze fruitsoorten voorkomt. Daarom zijn beide soorten vaak in de plannen te vinden.

**Miso**

Miso bestaat hoofdzakelijk uit sojabonen met een wisselend aandeel van rijst, gerst of andere granen. Om miso te maken wordt gedurende zes tot achttien maanden een mix van gekookte sojabonen en gekookte rijst of gerst in vaten gefermenteerd. Bij Metabolic Balance wordt miso niet geadviseerd vanwege de mix met andere granen.

**Noedels (glasnoedels, of sojabonennoedels)**

Glasnoedels, of sojabonennoedels kunnen als vervanging van tofu worden genomen. Dan geldt echter dat de gekookte hoeveelheid sojanoedels als de hoeveelheid soja van het plan gelden. Sojabonennoedels zwellen bij het koken heel erg, gekookt wordt de hoeveelheid 3x zoveel: 25 g sojabonennoedels wordt dan 75 g gekookte noedels (en dat komt dan overeen met 75 g tofu in het voedingsplan).

**Olijven - aantal**

Op het moment dat olijven vermeld staan op de voedingslijst, gebruik dan 2-3 stuks als garnering of om te kruiden (snijd ze in plakjes). Olijven zijn rijk aan vetten.

**Paddenstoelen - drooggewicht**

Bij het gebruik van gedroogde paddenstoelen moet het aangegeven gewicht door 10 worden gedeeld. Dus 130 gram paddenstoelen volgens de lijst, wordt 13 gram van de gedroogde paddenstoelen. Door het wellen wordt het gewicht vertienvoudigd. Na het uitlekken de portie afwegen. Omdat er verschillen zijn per soort, kan er ook iets meer worden genomen, zodat er voldoende is, of natuurlijk met andere groente combineren.

**Paddenstoelen - eiwitportie**

Hiermee worden alleen shiitake en oesterzwammen bedoeld. Andere paddenstoelen soortenn bevatten lang niet het eiwitgehalte dat shiitake en oesterzwammen hebben. Die hebben een lage biologische waarde omdat er bepaalde aminozuren ontbreken of slechts in beperkte mate aanwezig zijn.

**Paddenstoelen - groente**

Alle paddenstoelen zijn toegestaan, met uitzondering van oesterzwammen of shiitake paddenstoelen. Portobello’s hebben wel meer eiwitten dan de meeste andere paddenstoelen soorten, maar niet zoveel als de shiitake en oesterzwammen.

**Peulvruchten uit pot of blik en pasta van peulvruchten**

Als je peulvruchten gebruikt uit een pot of blik, let er dan goed op dat ze geen suiker bevatten. Spoel de bonen goed af (op deze manier verwijder je zoveel mogelijke conserveringsmiddelen, suikers en smaakstoffen) en laat ze goed uitlekken. Bij het afwegen de dubbele hoeveelheid nemen van de hoeveelheid die in het plan wordt aangegeven omdat in het plan wordt uitgegaan van het gewicht van de droge bonen.

Peulvruchten zijn binnen Metabolic Balance een goede eiwitbron. Er zijn vele soorten: witte bonen, rode en gele linzen, rode kidneybonen, limabonen, adukibonen, zwarte oogbonen, etc.

Pasta van peulvruchten
Er bestaan diverse soorten pasta van peulvruchten, zoals de rode linzen pasta, mungbonen pasta. Tegenwoordig wordt er steed meer als pasta gemaakt, daarom is het goed om op de etiketten te kijken waar het precies van is gemaakt.

Niet eerder dan wanneer je in fase 3 je doel bijna hebt bereikt, of wanneer je een sjoemelmaaltijd neemt, kun je voor de peulvruchten van je plan ook de peulvruchtenpasta gebruiken. Waarom pas dan? Omdat de peulvruchten bewerkt moeten worden (weken, koken, drogen, meel van maken) om er pasta van te maken, gaat een groot deel van de vitaminen en mineralen verloren. Bij de samenstelling van het plan wordt niet alleen rekening gehouden met de verdeling van de macronutriënten (eiwitten, vetten, koolhydraten), maar wordt het hele voedingsspectrum van de voedingsmiddelen meegenomen om een volwaardig plan te maken. Daarbij wordt er uit gegaan van normale kookprocedures. Voor het opnieuw in balans brengen van de stofwisseling en het bereiken van het doel is het belangrijk dat het lichaam genoeg vitale stoffen krijgt.

Bij linzenpasta neem je het gewicht van de peulvruchten zoals het in het plan staat vermeld, bijvoorbeeld: 80 g peulvruchten = 80 g linzenpasta.

**Rucola**

*Zie ook groente mengen.*

Soms staat er een vermelding: rucola slechts 2x per week. Rucola slaat als plant veel nitraat op. Nitraat heeft de plant nodig om te groeien. Door middel van zonlicht wordt het omgezet, maar ondanks dat heeft rucola nog steeds veel nitraat. Door warmte wordt nitraat omgezet in nitriet (en lichaamswarmte is daarvoor al genoeg). Nitriet vormt samen met amine (afbraakproduct van eiwitten/aminozuren nitrosamine, die als waarschijnlijk kankerverwekkend worden beschouwd. De nitrosaminebinding kan worden voorkomen als bij de maaltijd rijkelijk vitamine C, vit. E of b-caroteen wordt gebruikt. In het programma wordt hierin voorzien door het aandeel groente en fruit in de voorstellen, alleen bij rucola kan het aandeel van de nitrosamine groter zijn, ook omdat het zo vaak en makkelijk wordt gegeten.

**Soja yoghurt en melk**

Soja van Lima of Provamel zonder enige zoetstof of toevoeging zijn in de biologische winkel te verkrijgen. Indien er geen pure sojayoghurt te koop is zonder zoetstoffen, kan ook sojayoghurt worden genomen die met rijstsiroop is gezoet. Rijstsiroop bevat veel fructose (fructose wordt via de lever omgezet in glucose en heeft dus een minder sterke werking op de stijging van de insulinespiegel).

**Sojasaus**

Sojasaus, een gefermenteerd soja eiwit, kan vanaf fase 3 worden gebruikt. Let op het etiket dat er geen suiker is toegevoegd. Kikkoman sojasaus is een voorbeeld van een goede saus.

**Sojavlees**

Sojavlees wordt niet gebruikt bij Metabolic Balance, omdat het niet uitsluitend bestaat uit soja. Het is een sterk bewerkt product, dat vaak ook gemengd wordt met witmeel.

**Thee**

Tot drie koppen thee zijn tijdens de eerste 14 dagen toegestaan bij de maaltijden (zwarte thee, groene thee, witte thee en rooibosthee).Daarna kan het ook tussendoor worden gedronken, maar wel zonder melk en suiker! Indien de cliënt na het drinken van thee een versterkt hongergevoel ervaart of meer trek heeft, is het beter als hij de thee alleen bij de maaltijden drinkt en niet meer tussendoor.

**Tomaten**

Soms wordt er in het voedingsplan een beperking aangegeven voor het gebruik van tomaten, bijvoorbeeld: niet meer dan 2x per week. Tomaten hebben een eetlustopwekkende werking en bevatten redelijk veel glutamaat. Bovendien bevatten tomaten veel oxaalzuren die calcium aan zich binden waardoor dit niet meer beschikbaar is voor het lichaam en in plaats daarvan wordt uitgescheiden. Ook zorgen tomaten voor verhoging van de urinezuurspiegel. Hierdoor kunnen tomaten dus bij klanten die hiervoor gevoelig zijn een jichtaanval veroorzaken.

**Vet**

Vet mag gedurende de eerste 14 dagen van de strenge fase niet worden gebruikt (behalve bij cliënten die aan willen komen – die blijven vet gebruiken). Enkel het vet dat in de genuttigde levensmiddelen zit is goed. Na twee weken strenge fase dient altijd vet te worden toegevoegd. Voor koude gerechten adviseren we 1 eetlepel hoogwaardige koudgeperste olie per maaltijd. Op het moment dat de vetten nog verhit worden (braden, frituren) dan kokosvet gebruiken. Tegenwoordig staat het in de plannen geadviseerd, wat niet wil zeggen dat andere vetten niet geschikt zouden zijn.

**Vet – boter of margarine**

Boter is niet verboden en kan na enige tijd (afhankelijk van het doel) weer worden gebruikt. Halvarine of margarine zijn daarentegen bewerkte producten. Deze vetten worden uit plantaardige oliën gewonnen die via een chemisch proces zijn gehard (en soms ook weer week worden gemaakt). Tijdens dit proces ontstaan schadelijke stoffen zoals transvetzuren, die de celwanden star en inflexibel maken. Daarom is margarine niet geschikt en wordt het niet aanbevolen.

**Vlees**

**Rosbief- Biefstuk – Kalfs – Rund – Lever - Varken**

Rosbief is rundvlees en een optie voor het ontbijt.

Orgaanvlees komt niet als menuvoorstel voor, wat zeker niet wil zeggen dat het niet goed is, maar eerder dat het niet gangbaar is. Zoek met de cliënt naar mogelijkheden als ze het moeilijk vinden om binnen de vleesopties te kiezen. Over het algemeen blijft het mager vlees, van verschillende delen van het beest, daar dat net weer een andere samenstelling heeft.

**Water**

Het is het beste om bronwater of leidingwater te drinken. Tegen optimalisatie van het water (mineraliseren, energetiseren of magnetiseren) bestaan geen bezwaren, maar dit is niet noodzakelijk voor een goed resultaat. Wat een goede optie is als mensen te lang weinig water hebben gedronken, is het zogenaamde bulk drinken. Voor het eten (nuchter) zoveel mogelijk glazen water met mineralen (sole, Keltisch zeezout) drinken om de tekorten aan te vullen. Alle weefsels bestaan voor het grootste gedeelte uit vocht en drogen daardoor op den duur uit, met de bijbehorende klachten.

**Water - alternatieven**

Er is geen compromis voor water: enkel water is toegestaan! Als het niet anders is, dan kan het water ook op smaak gebracht worden met kaneel of gember. Als ook dit water niet gedronken kan worden, dan dient men te controleren of er hier sprake is van ziekte die evt. een weerstand oproept. Af en toe water met koolzuur kan voor een prettige afwisseling zorgen en is toegestaan. Water zonder prik blijft echter het beste. Indien een cliënt veel water moet drinken, dan kan hij zijn eten wat krachtiger zouten of kruiden (dit zorgt ook voor een verhoogd dorstgevoel) of zoals hierboven is beschreven, sole aan het water toevoegen. Eventueel kan het water ook warm worden gedronken.

**Wortels, rauw – gekookt**

Gekookte wortels hebben een hoge Glycemische Index, maar rauw is deze laag. Volgens de Glycemische Lading, die een realistischere indeling heeft, bevatten wortels relatief weinig koolhydraten omdat ze veel water bevatten. Gekookt of rauw blijft de Glycemische Lading gelijk. Daarom is er in het voedingsplan geen vermelding opgenomen van rauw of gekookt.

**Wijndruiven en wintergroenten**

Bij wijndruiven bestaat het koolhydraataandeel voor het grootste gedeelte uit glucose en voor maar een klein deel uit fructose. Ze hebben dus een hoge Glycemische Lading en zijn daardoor ongeschikt voor het Metabolic Balance programma. Wintergroenten zijn in de plannen opgenomen. Bevroren groenten mogen ook worden gegeten, indien er geen suiker aan is toegevoegd.

**Yoghurt en melk**

Yoghurt wordt weliswaar geproduceerd uit melk, maar aan de melk worden melkzuurbacteriën toegevoegd. Deze zorgen ervoor dat het aanwezige melksuiker voor het grootste gedeelte wordt omgezet in yoghurtcultuur doordat ze stoffen uitscheiden die zorgen voor een verandering van de samenstelling van het product. Dat is de reden dat er geen melk in de koffie kan worden gedronken, ook wanneer yoghurt is toegestaan in het plan. Op dat moment worden er twee eiwitsoorten gemengd en wordt dit gezien als een sjoemelmaaltijd.

Bij Metabolic Balance gebruiken we de producten zoveel mogelijk in de pure vorm: volle melk en volle yoghurt (3,5% voor yoghurt van de koemelk),

Geitenyoghurt heeft een specifieke smaak en wordt soms beter verdragen en kan worden geadviseerd als er koemelk wordt uitgesloten.

Schapenyoghurt is van nature wat vetter dan yoghurt van koemelk en lijkt qua smaak op yoghurt naturel (van koemelk).

**Yoghurt met fruit**

Bij deze ontbijtoptie wordt yoghurt gemengd met fruit omdat dan het aandeel koolhydraten in fruit relatief lager is. Fruit is nodig zodat de verhouding eiwitten en koolhydraten klopt en beide optimaal worden verteerd.

**Zaden – bereiding**

Roosteren in de pan zonder vet, weken in water, laten kiemen of over het eten strooien en meebakken zijn verschillende mogelijkheden om zaden te bereiden.

**Zoetstoffen en suiker**

Bij Metabolic Balance adviseren wij geen zoetstoffen, geen suikervervangingsmiddelen, ongeacht hoe ze mogen heten. Ze zijn meestal kunstmatig geproduceerd, de uitwerking op de stofwisseling vaak nog niet bekend of eenduidig bewezen. Ook de meest mooi klinkende namen, doen niets af aan het feit dat er een chemisch proces nodig is om er poeder of extract van te maken. Wie volgens Metabolic Balance eet heeft weinig zoetigheid nodig en als er toch iets zoets moet zijn, dan zo natuurlijk mogelijk, bijvoorbeeld honig, ahornsiroop en zelfs suiker, je hebt er tenslotte niet zoveel van nodig. En: “het vergif zit hem in de hoeveelheid”.

**Zout**

Zout levert belangrijke mineralen aan het lichaam, daarbij is zout bij hoofdpijn, lage bloeddruk en een koud gevoel aan te raden. Wie veel drinkt, moet voldoende zout gebruiken. Dan gaat het niet om het geraffineerde zout, maar om het zout met mineralen zoals oerzout, zeezout, kristalzout, Keltisch zeezout, Himalayazout. Aan andere zouten is in de regel aluminium toegevoegd ter verbetering van de strooibaarheid. Bovendien wordt het chemisch behandeld. Het natrium dat is toegevoegd aan zout is absoluut noodzakelijk zodat we via de nieren water kunnen uitscheiden. De nieren scheiden het natrium uit waardoor water wordt aangetrokken. Het natrium wordt dan vanuit het water weer opgenomen en het water wordt uitgescheiden. Op het moment dat iemand te weinig water uitscheidt en oedemen vormt, kan het er ook aan liggen dat het natriumgehalte van deze persoon te laag is. Hier heeft een reductie van zoutgebruik het effect dat de oedemen juist erger zullen worden.