
Het carb-cycling dieet

Afvallen zónder het opgeven van koolhydraten

DERP boeken

AFVALLEN ZÓNDER HET OPGEVEN VAN KOOLHYDRATEN

HET **CARB**
CYCLING DIEET



DERP BOEKEN
1228-222-821020202

Colofon

Auteur: DERP boeken

Inhoud: 68 pagina's

Uitgegeven via: Brave New Books

Datum uitgifte: November 2024

ISBN: 9789465015347

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, digitale kopie, of andere vorm van publicatie, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

Inhoudsopgave

1. Introductie	8
Afvallen zónder het opgeven van koolhydraten.....	8
Missie van dit boek	9
2. Afvallen met carb-cycling	12
Gewichtsverlies	12
Vetten verliezen.....	12
Waarom carb-cycling werkt	13
De voordelen van carb-cycling	14
3. De basis	16
Basisprincipes	16
Weekplan.....	16
4. Calorieën	20
Richtlijnen voor calorieën	20
Calorieën inzichtelijk krijgen	21
Minder calorieën innemen	21
5. Voedingswaarde	25
Macronutriënten.....	25
Bewerkte- en onbewerkte voeding	28
Verantwoordere keuzes.....	30
Aantal eetmomenten	30
Samengevat	31
Jouw weekmenu samenstellen.....	31
6. Wat eten en wat vermijden?	34
Aanbevolen voeding	34

Aanbevolen drank.....	37
Verantwoordere keuzes: een praktische tip	37
Voorbeelden op maat	38
7. Weekplan aan maaltijden	40
Praktische voorbeelden	40
Liever toch je oude eetpatroon?	42
8. Wat te verwachten?	46
Minder lichaamsvet.....	46
Realistische tijdslijn	46
Slank blijven na het afvallen	47
Bijwerkingen?	48
9. Geschiktheid	50
Wanneer is dit eetplan geschikt.....	50
Wanneer is dit eetplan ongeschikt.....	50
10. Laatste tips	54
11. Samenvatting	58
BIJLAGEN.....	59
A. Maaltijdplan voorbeeld	60
B. Extra maaltijd voorbeelden.....	64
C. Algemene informatie	68

HOOFDSTUK 1:

Introductie
