No Sugar



no chocolate,
no cookies,
no soft drinks
for 30 days

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20
21	22	23	24	25
26	27	28	29	30

Challenge Yourself

Advanced

Inleiding:

Snoep en koekjes, gebak, frisdrank, (diepgevroren) kant-en-klare maaltijden,.. hiervan weet iedereen dat ze best veel suiker bevatten. Maar er zitten ook heel wat suikers in producten waarvan je het op het eerste gezicht niet zou verwachten.

De hoge Gezondheidsraad schrijft voor om maximum 50 gram suiker per dag eten en het liefst maar 25 gram. Deze limiet wordt in een gewoon eetpatroon al vrij snel bereik. In veel gevallen wordt die grens ruim overschreden. Het bereiken van de limiet heeft vooral te maken met juist die producten die verborgen suikers bevatten.

Pas ook zeker op met producten die vermelden dat ze 'minder vet bevatten'. Vaak wordt 'minder smeuïg' gecompenseerd door extra suiker of een andere zoetstof toe te voegen. Omgekeerd geldt het ook, producten die minder suiker bevatten, worden vaak gestoffeerd met extra vetten om de smaak aantrekkelijk te houden. Check dus altijd de voedingswaarde en het suikergehalte op het etiket of de verpakking. En denk eraan dat verborgen zoet niet alleen als 'suiker' aanwezig is. Alles wat eindigt op -ose of -siroop is meestal een vorm van suiker.

Voorbeeld:


BISCUITS BEDEKT MET CHOCOLADE. **INGREDIËNTEN:** Granen 49% (tarwebloem, roggebloem, volkorentarwemeel), chocolade 22% suiker, cacaomassa, cacaoboter, lactose, boterolie, emulgator (zonnebloemlecithine), aroma), suiker, plantaardige oliën, scharreleieren, magere melkpoeder, zout, gistpoeder, rijsmiddel (natriumwaterstofcarbonaat), glucose-fructosestroop, aroma. **Bevat:** Gluten, ei, melk. **Gemaakt in een bedrijf waar ook wordt verwerkt:** Soja

Challenge Yourself

Advanced

Conclusie:

De no sugar challenge is niet het volledig wegwerken van suikers want dit is een onmogelijke opdracht. Het is wel de bedoeling om onnodige suikers te vermijden. Wanneer we bijvoorbeeld gaan sporten is het net goed om eens een sportdrankje te nemen met suikers dat ons energie geeft. Maar wanneer we niet bewegen kunnen we makkelijker suikers langs ons laten liggen.

<u>De challenge bevat dus voornamelijk:</u>

- Vermijd frisdrank en drink water
- Laat chocolade en ander suikerbevattende koekjes naast je liggen
- Neem zeker extra suikers in bij intensief sporten (zoals sportdrank) zodat je spieren zich snel kunnen herstellen. Ook het eten van suikerbeertjes (snoepgoed) is toegelaten na een intense workout.
- Vermijd mayonaise en ketchup

Veel succes toegewenst! En moest de “advanced” challenge te zwaar zijn is het mogelijk om een makkelijkere versie te proberen zoals de versie waar enkel frisdrank een No-Go is.