



Granenarm – Koolhydraat-arm

Onderstaand een lijst van producten voor granen-arme voeding. Graanvrij zal in onze maatschappij niet lukken, evenals koolhydraatvrij. Het gaat erom de producten tot een mini-minimum te beperken. Dit dieet dient minstens drie maanden gevolgd te worden, waarna je sommige producten, één voor één, zou kunnen proberen. De reactie van je lichaam vertelt de rest.

In onze optiek is rijst neutraal en veroorzaakt meestal geen problemen. Op de achterzijde tref je een lijst met rijstsoorten.

NB. De koolhydraten in (heel) fruit of groente zijn uiteraard geen probleem, maar zeer gezond.

De volgende producten vallen onder granen:

- boekweit
- boekweitgrutten
- boekweitmeel
- gierst (sorghum, millet)
- gerst
- gort
- vluggort
- parelgort
- haver
- haverzemelen (haveremout)
- havervlokken
- maïs
- maïskorrels (pofmaïs)
- maïsmeel
- rogge
- roggemeel (roggebloem)
- roggevlokken
- tarwe
- quinoa

De volgende producten bevatten onder andere tarwe:

- bloem (patentbloem)
- bulgur (bulghur)
- couscous
- durum
- spelt



lijstje met producten die handig zijn om in huis te hebben bij granenvrij:

- witte rijstbloem
- bruin rijstmeel
- gemengde rijstbloem
- sojabloem
- puur maïsmeel (maizena)
- glutineuze rijstbloem
- rijstwafels en rijstcrackers
- mihoen (rijstmie, sommige vormen bevatten tarwe)
- rijst
- rijstvellen (zoals die om kleine loempia's zitten)

Recepten:

<http://www.pinterest.com/gezondlevenmet/voeding-broodbuik-recepten/>

<http://www.volrecepten.nl/z/broodbuik.html>

<http://gezondlevenvaniacoline.blogspot.nl/p/recepten-index.html>

Rijstsoorten:

- Pandan rijst is een goed geurende rijstsoort afkomstig uit Thailand en het heeft een witte lange rijstkorrel. Deze naam is afgeleid van de Pandanpalm boom uit Thailand waarnaar de rijst ruikt. Deze rijst zou gekookt zijn met de bladeren genaamd pandan, de geur vindt men erg lekker.
- Basmati rijst, deze geurige lange witte korrel rijst komt uit Noord India (en Himalaya gebied)
- Arborio rijst, rijst afkomstig uit Italië
- Botan Kleefrijst heet ook Sushi of dessert rijst, dit is rijst wat op een speciale manier is gemaakt om het zoeter te laten smaken en te laten kleven. De rijst hiervoor kan van alle soorten zijn.
- Carolina long grain rijst, gouden rijst, lange Patna rijstkorrels uit de Verenigde Staten Gele rijst, rijst met een gele kleurstof toegevoegd. Deze rijst is niet zo vol van smaak, wel ideaal om daar kip en groentestukjes aan toe te voegen.
- Gebroken rijst, dit is een bijproduct van het slijpen van rijst. Dit kan van alle landen komen, soms staat er op de verpakking waar het vandaan komt, bijvoorbeeld Surinaamse gebroken rijst.
- Jasmijn of parfumrijst, dit is rijst afkomstig uit Thailand met een jasmijn smaak. Meestal worden ook andere soorten rijst gebruikt en worden zoete jasmijn smaakstoffen toegevoegd.
- Meergranen rijst, dit is gemixte rijst wat bestaat uit zilvervliesrijst, rijst, gerst, tarwe en andere granen te vinden in de meeste supermarkten.
- Paddy rijst, is een soort rijst met de kar er nog omheen.
- Paella rijst, gemaakt van een rijstsoort uit Spanje. Dit geeft stevige bolle korrels.
- Risottorijst, is gemaakt van rijst wat groeit in Italië, het heeft grote ronde stevige korrels. Het kan ook gebruikt worden voor Paella. Elke streek in Italië heeft z'n eigen rijst. Zo is er Roma rijst en Carnaroli rijst.
- Rode rijst, wordt in de Himalaya streken verbouwd, er worden kleurstoffen van tomaat aan toegevoegd.
- Snelkook rijst, Paraboiled rijst, dit is voorgekookt rijst, omdat de vitamines van het kaf er nog inzitten zit er een licht gele kleur aan. Het is snel te maken omdat het al is voorgekookt.
- Siam rijst, rijst afkomstig uit Thailand. Langkorrelig licht en zacht van smaak, bestaat uit Patna rijst.
- Patna rijst, meest gegeten rijst uit India, langkorrelige gewone witte rijst. Wordt ook wel verbouwd in Zuid-Amerika.
- Thaise zwarte rijst, rijst met een kleurstof
- Zilvervliesrijst, rijst met het vliesje er nog omheen, kookt snel en is best sterk van smaak, vol vitamines.

