



DAY-1

TOTAL HEALTH CONCEPT

Verzadigde vetten

Korte keten vetzuren (SCFA)
Boterzuur uit roomboter en fruit

Middellange vetzuren (MCT)
Avocado, kokosolie, MCT-olie

Lange keten vetzuren (LCT)
Dierlijke vetten zoals vlees en zuivel
(vis uitgezonderd)
> niet te veel van eten!

Enkelvoudig onverzadigd

Omega-9:
Extra Vierge olijfolie, avocado

Meervoudig onverzadigd

Omega-3 & Omega-6

Omega-3 = ontstekingsremmend
Vis, schaal- en schelpdieren, krill.
Plantaardig: algen, walnoten, lijnzaad

Omega-6 = ontstekingsbevorderend
Vlees uit de bio-industrie
Plantaardig: cashewnoten, maïs, plantaardige oliën (o.a. zonnebloemolie), granen
> niet te veel van eten!

Onverzadigde vetten

BELANGRIJKSTE TIPS:

MCT wordt gemakkelijk opgenomen en is een goede energiebron.
Eet minder dierlijke producten, het liefst grasgevoerd en biologisch.
Eet minder omega-6 en meer omega-3 voor een juiste balans.