



We weten allemaal dat gezonde en evenwichtige maaltijden de sleutel zijn tot een goed dieet.

Maar hoe zorgvuldig jij je maaltijden ook samenstelt, soms heb je na enkele uren al weer honger.

Om dat te vermijden, of om dat hongergevoel snel aan te pakken, zetten we **20 voedingsmiddelen** op een rijtje die je langer een vol gevoel geven.

1. Noten

Noten bevatten niet alleen gezonde vetten die je cholesterol lager houden, het zijn ook goede bronnen van eetlustremmende vezels. Die verteren trager, waardoor ze veel langer in je maag blijven dan andere koolhydraten. Een kwart kopje amandelen bevat bijvoorbeeld vier gram vezels.

2. Havermout

Ook met een kom havermout heb je langer een vol gevoel, want een halve kop havermout bevat zo'n vijf gram vezels. Daarnaast helpt

havermout ook bij het reguleren van het hormoon cholecystokinine, dat de eetlust reguleert.

3. Appels

Een appel is een ideale snack voor 's ochtends of 's middags, want het fruit is een goede bron van vezels én bevat ook veel water. Daarnaast bevatten appels ook nog pectine, wat helpt bij het voorkomen van stijgingen in je bloedsuikerspiegel. Zo'n piek kan immers ook een hongergevoel uitlokken.

4. Kruiden

Studies hebben aangetoond dat gekruid voedsel helpt om je langer een vol gevoel te geven en je metabolisme verhoogt. Zo bleek onlangs bijvoorbeeld dat mensen 60 calorieën minder eten én 10 calorieën meer verbranden als er cayennepeper werd toegevoegd aan hun tomatensoep.

5. Munt

De geur van munt werkt niet alleen kalmerend, maar kan ook je eetlust onderdrukken. Laat een kaarsje met muntgeur branden of drink een kopje muntthee als je het hongergevoel wil tegengaan.

6. Avocado

Avocado's zitten vol gezonde mono-onverzadigde vetten, die helpen om je een vol gevoel te geven. Door een halve avocado aan je ontbijt toe te voegen, zou je vol moeten blijven tot de middag.

7. Jonge sojabonen

Een halve kop edamame of jonge sojabonen bevat slechts 95 calorieën, maar meer dan 8 gram proteïnes.

8. Bladgroenten

Door hun hoog water- en vezelgehalte helpen ook bladgroenten om je maag te vullen.

9. Lijnzaad

Een goede bron van eetlustonderdrukkende omega 3-vetzuren is lijnzaad. Eén eetlepel bevat al 2,3 gram omega 3, plus 3 gram maagvullende vezels. Daarnaast is lijnzaad ook een goede bron van omega 6-vetzuren, die het gehalte van het eetlustonderdrukkende hormoon cholecystokinine kunnen verhogen.

10. Chiazaad

Chiazaad bevat veel omega 3, proteïnes en vezels, die allemaal helpen om de eetlust te onderdrukken.

11. Eieren

Een ander voedingsmiddel vol proteïnes is het ei. Studies hebben aangetoond dat eieren je tot maar liefst 36 uur kunnen helpen om je eetlust te controleren.

12. Yoghurt

Yoghurt zit niet alleen vol proteïnes, maar heeft ook nog een bijkomend vetverbrandend voordeel. Kies voor Griekse yoghurt met een laag vetgehalte voor extra proteïnes.

13. Koffie

Verschillende studies hebben aangetoond dat cafeïne je eetlust op korte termijn kan onderdrukken. Er is echter nog geen bewijs dat consumptie op lange termijn ook effecten heeft op je hongergevoel.

14. Citroen

Iets zuurs eten kan helpen om je zin in zoete snacks tegen te gaan, omdat je meer voldaan bent na de maaltijd. Voeg bijvoorbeeld wat citroenazijn toe aan je salades.

15. Azijn

Uit onderzoek is gebleken dat azijn kan helpen om een hongergevoel te voorkomen door het legen van je maag te vertragen. Daarnaast verlaagt azijn ook de glykemische index van voedsel dat rijk is aan koolhydraten, zoals pasta. Dat betekent dat azijn het vrijkomen van glucose in je bloed vertraagt, wat betekent dat het ook helpt om langer een vol gevoel te houden.

16. Soep

Wie soep als voorgerecht eet, zal tijdens de hoofdmaaltijd minder eten. Zorg er wel voor dat je kiest voor een soep op basis van bouillon in plaats van vetrijke romige soepen.

17. Water

Soms kan je hongergevoel eenvoudig onderdrukt worden met een glas water. Drinken voor je eet is overigens altijd een goed idee, aangezien veel mensen honger wel eens verwarren met uitdroging.

Als een glas water niet helpt, kan je ook kiezen voor fruit en groenten die veel vocht bevatten. Denk maar aan appels, watermeloen of komkommers.

18. Bonen

Bonen bevatten weinig calorieën, maar veel vezels en proteïnes die je een vol gevoel geven. Probeer dus om wat meer bonen in je recepten te steken.

19. Groene thee

Het drinken van heet water kan ook helpen, maar daar blijft het niet bij. Groene thee helpt ook met het verhogen van het cholecystokininegehalte in je bloed, het hormoon dat je eetlust reguleert.

20. Zalm

Naast een goede bron van magere proteïnes, is zalm (samen met andere vis en schaaldieren) een goede bron van omega 3-vetten. Studies toonden aan dat die het verzadigdheidsgevoel verhogen.

Ben je op zoek naar **een oplossing** om eindelijk van je overgewicht verlost te geraken ZONDER last te hebben van het JoJO-effect?

[Probeer Risicoloos Het Mentale Dieet Plan](#) en ontdek hoe ook jij je Ideale Gewicht kan bereiken zonder het gevoel te hebben van te 'lijnen'.

Wij bieden iedereen tijdelijk een Extra Bonus aan wanneer je het TURBO Dieet Plan probeert voordat dit aanbod vervalst.

Korting Code: 0005 3705 4001 0200)

Opmerking: Korting enkel geldig voor klanten die hun bestelling plaatsen voor aanbod vervalst.

Onthoud dat je ALLES in minder dan 30 seconden kan ontvangen.

[KLIK HIER](#)



[Het Mentale Dieet Plan, waarschijnlijk de meest realistische en gezonde manier om zonder JoJO-effect af te slanken](#)

Vriendelijke groeten,

Katja Callens.

P.S. Wanneer je vandaag nog wil starten om je overtollig vet te verbranden, geniet dan van deze kans om Het Mentale Dieet Plan [risicoloos uit te proberen met 50% korting.](#)

P.P.S. Heb je de 50 Heerlijke Dieetrecepten voor een Platte Buik nog niet?
[Klik hier om ze meteen te ontvangen.](#)