

Kennen Sie „Ihre“ Kohlenhydrate?

Frage: In den letzten Jahren haben alle Diäten, die ich versucht habe, gesagt, dass Kohlenhydrate schlecht sind, aber für jeden Ihrer GenoTypen, sind Kohlenhydrate wie Reis, Leinsamenbrot und andere tadellos annehmbar. Also, was ist der Deal? Sind Kohlenhydrate schlecht oder sind sie gut?

Antwort: Es ist verständlich, frustriert zu sein, wenn man völlig unterschiedliche Informationen aus verschiedenen Diäten erhält, aber es gibt nur einen Weg, sein wahres genetisches Potenzial freizusetzen, und es beinhaltet Kohlenhydrate. Das bedeutet nicht, dass Sie nun aufspringen sollen und einen riesigen Teller Pasta und einen Eimer Pommes frites verschlingen sollten. Verschiedene Kohlenhydrate sind besser für verschiedene GenoTypen, und einige sind für keinen von ihnen gut. Wir empfehlen Ihnen, sich von Kartoffeln und verarbeitetem Weißmehl fernzuhalten, aber wenn Sie kreativ werden, gibt es viele Möglichkeiten, um gesund und schlank zu bleiben.

- **Hunter/Jäger-** Wegen Ihrer Sensitivität zu Gluten, sollten Sie weg bleiben von irgendeiner Art von Weizenprodukt. Das bedeutet nicht, dass man keine Kohlenhydrate genießen kann. Nutzen Sie stattdessen Wildreis- und Braunreisgerichte und Quinoa-Salate.
- **Gatherer/Sammler** - Obwohl sie etwas ungewöhnlich sind, sind Amaranth und Hirse die richtige Wahl für Sie. Beide sind eine ausgezeichnete Frühstücksnahrung - Amaranth gekocht wie Haferflocken und gepuffte Hirse ist eine gute Alternative zu knackigen Reisgetreidesorten.
- **Teacher/Lehrer** - Haferkleie und Hafermehl sind die richtige Wahl für Sie. Wählen Sie Haferflockenbrot als Ober- und Unterseite Ihrer Sandwiches oder toasten Sie es als schöne Beilage. Es ist eine Million Mal gesünder und schmackhafter als das Weißbrot, das Sie gewohnt sind.
- **Explorer-** Mit Reis als Ihre Kohlenhydrat Nummer Eins gibt es eine ganze Welt von Rezepten zu entdecken. Ob Reiswaffeln oder Reiskuchen, dieses Zeug ist in all seinen Varianten - weiß, wild, braun und basmati - ideal für Sie.
- **Warrior/Krieger-** Ihr GenoType ist perfekt, um verschiedene Brotsorten zu genießen. Roggen ist nicht nur eine Ihrer Superfoods - perfekt für Sandwiches - sondern da Sie Vollkornweizen und gekeimten Weizen genießen können, haben Sie viele Grundlagen abgedeckt. Seien Sie einfach vorsichtig bei Weißbrot oder andere Formen von weißem, verarbeitetem Mehl.
- **Nomad/Nomade-** Ein weiterer GenoType, der für Gluten empfindlich ist, Nomaden sollten alle Arten von Weizen vermeiden. Aber Ihr charakteristisch anpassungsfähiger Typ erlaubt viele Alternativen, wie z.B. alle Sorten von Reis, Haferkleie, Quinoa und glutenfreiem Brot.