

Paprika past binnen elk dieet

Vrij van vetten, koolhydraten en gluten en ook nog eens weinig calorieën

09 MEI 2016, AMSTERDAM

SAMENVATTING

Gezond eten is hip; sapkuren, dieetplannen, do's en don'ts vormen een ware food trend. Toch is er één groente, die zich ontleent voor elk dieet; of je nu let op je calorieën, vetvrij probeert te eten, een koolhydraatarm dieet volgt of gevoelig bent voor gluten. Paprika kan altijd.

Weinig calorieën

Calorieëntellers opgelet; paprika's bevatten bijzonder weinig calorieën. Zo bevat een rode paprika gemiddeld slechts 28 Kilocalorieën. Een gele variant is goed voor 23 Kilocalorieën, maar een groene paprika spant de kroon met gemiddeld 16 Kilocalorieën per stuk. Dit is slechts een fractie van het aantal calorieën dat je op een dag nodig hebt (2.500 voor gezonde mannen, 2.000 voor gezonde vrouwen).

Vrij van vetten

Vet is in veel diëten om overgewicht terug te dringen een *no go*. Veel vet eten wordt gezien als een risicofactor voor het krijgen van overgewicht, omdat het vaak leidt tot een voeding die meer energie oplevert dan wordt verbruikt. Zo neemt de kans op overgewicht toe. Probeer je je vetinname te minderen, dan biedt paprika voor jou de uitkomst. Elke paprika bevat 0 gram vet – niets, nada, noppes. Je kunt dus zorgeloos genieten van een smaakvolle paprika; minder vet kan gewoon niet.

Koolhydraat- en suikervrij

Van koolhydraten krijg je energie, maar dat betekent niet dat je deze ongelimiteerd kan eten. Er zijn veel koolhydraatarme diëten ontwikkeld, die juist deze voedingsstof die bijvoorbeeld in frisdranken, koek en witte pasta zit grotendeels vervangen. Koolhydraatrijke voeding laat je grotendeels staan, maar gelukkig mag je je knapperige paprika nog wel eten. De rode paprika bevat namelijk 5 gram koolhydraten, de gele maar 3,5 gram en je groene vriend enkel 1,7 gram per stuk.

Geen gluten

Veel mensen hebben tegenwoordig last van hun darmen en steeds vaker lijkt dit veroorzaakt te worden door glutensensitiviteit. Gluten zijn eiwitten, die zitten in producten die gemaakt zijn van bepaalde granen, zoals onder andere in alle soorten gewoon brood, crackers, gebak, pasta of bindmiddel. Paprika's zijn gelukkig geheel vrij van gluten, maar bevatten per stuk toch 1 mg eiwit. Paprika's zijn hiermee helemaal goedgekeurd in jouw glutenvrije dieet.

Op www.tijdvoorpaprika.nl vind je heerlijke paprikarecepten, die je makkelijk zelf op tafel zet. Eet smakelijk!

Bron: <http://www.voedingscentrum.nl/>



RELEVANTE LINKS

 **Tijd voor Paprika**
<http://www.tijdvoorpaprika.nl/>

AFBEELDINGEN



CONTACTPERSONEN



Mirte Korenhof

Dutch PR Group

+31(0)20 32 09 954 mirte.korenhof@dutchprgroup.com

OVER TIJD VOOR PAPIKA

Colourfultaste is een initiatief van het GroentenFruit Bureau. Een belangrijk onderdeel van Colourfultaste vormt

de campagne 'Tijd voor Paprika'. De campagne is actief in Nederland, Duitsland en het Verenigd Koninkrijk. Doel van de campagne is een significante stijging van de consumptie van paprika in die landen.



Tijd voor Paprikanewsroom