nieuws

Ontbijt met chocolade blijkt goed voor de lijn

nieuws

We leerden het al in de lagere school: het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Minder bekend is dat u uw lichaamsgewicht beter onder controle kan houden als u de dag begint met chocolade en vlees. Een flinke maaltijd tijdens de ochtenduren - compleet met koolhydraten, mager vlees en chocolade - zorgt ervoor dat u de rest van de dag minder honger lijdt. Dat kan er dan weer voor zorgen dat u minder eet en dus gewicht verliest. Dat blijkt uit een Venezolaanse studie.

4 AUGUSTUS 2008 – LAATST BIJGEWERKT OM 14 SEPTEMBER 2020 14:04

We leerden het al in de lagere school: het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag. Minder bekend is dat u uw lichaamsgewicht beter onder controle kan houden als u de dag begint met chocolade en vlees. Een flinke maaltijd tijdens de ochtenduren - compleet met koolhydraten, mager vlees en chocolade - zorgt ervoor dat u de rest van de dag minder honger lijdt. Dat kan er dan weer voor zorgen dat u minder eet en dus gewicht verliest.

Dat blijkt uit een studie van onderzoekster Daniela Jakubowicz van de Virginia Commonwealth University en het Hospital de Clinicas Caracas in Venezuela. Ze liet 47 obese vrouwen twee maanden lang een 'stevig ontbijt' van 600 calorieën nemen. De resultaten vergeleek ze met die van een testgroep: 47 vrouwen die een klassiek dieet met weinig koolhydraten volgden.

Het verschil mocht er zijn: de 'ontbijters' verloren vijf keer meer gewicht dan de controlegroep. "We moeten op zoek naar een dieet dat het hongergevoel onder controle houdt", aldus Jakubowicz.(KS)

Bron: Gazet van Antwerpen

VILT vzw

Bd Simon Bolivar 17
1000 Bruxelles

Contact

M • info@vilt.be

Volg ons op:

screenreader.visit us on our facebook page: https://www.facebook.com/vilt.nieuws/
screenreader.visit us on our linkedin page: https://www.linkedin.com/company/vilt-vzw/
screenreader.visit us on our instagram page: https://www.instagram.com/vilt.nieuws
screenreader.visit us on our x page: https://x.com/vilt_nieuws
screenreader.visit us on our bluesky page: https://bsky.app/profile/viltnieuws.bsky.social

---

© 2026 VILT vzw, all rights reserved |
Privacy policy
Copyright
Cookie Policy
Cookie instellingen aanpassen

Crafted by Brigada