

Hoe kunnen Columbus eieren je helpen met gewicht verliezen?



1

Columbus eieren dragen bij om het metabolisme te stimuleren

Het verteren en omzetten van voedsel kost energie. Dit proces wordt «het thermisch effect» of «thermogenese» genoemd en varieert naargelang de voedingsstoffen. Eiwitten verhogen het metabolisme sterker dan koolhydraten en vetten.

Het eten van Columbus eieren helpt om meer energie te verbranden dan consumptie van voeding met hetzelfde aantal calorieën, maar rijk aan koolhydraten en vetten.

2

Het Columbus ei is voedzaam maar bevat weinig calorieën en koolhydraten

Gezegend met belangrijke voedingsstoffen (eiwitten, vitamines, mineralen, antioxidanten, ...), bevatten Columbus eieren 10% minder calorieën dan een standaard ei.

Dit maakt ze een uitstekende keuze voor diëten laag in calorieën en met glycemische controle.

3

Veel omega-3 om het gewichtsverlies te behouden

Het Columbus ei bevat 15 keer meer omega-3 dan een standaard ei, ongeacht of deze scharrel, vrije uitloop of biologisch zijn.

1 Columbus ei = 50% van de dagelijkse behoefte aan omega-3 van dierlijke oorsprong (250mg EPA + DHA voor een volwassene).

Het Columbus ei bevat 25% minder verzadigde vetzuren dan een standaard ei. Dit maakt het een uniek ei waarvan de vetsamenstelling gunstig is voor een verminderde buikomtrek en een lager metabool risico.

HET RIJKSTE AAN OMEGA 3



4

Het Columbus ei is rijk aan hoogwaardige eiwitten

Twee Columbus eitjes leveren ongeveer 25% van de dagelijkse behoefte aan proteïnen. Maar niet eender welke: het eiwit uit eieren is het meest kwalitatieve proteïne voor mensen.

Huidig onderzoek geeft aan dat een ontbijt dat rijk is aan hoogwaardige eiwitten, zoals dat van het Columbus ei, het verzadigingsgevoel verhoogt en zo de inname van calorieën gedurende de rest van de dag vermindert.



Wanneer eet ik mijn eieren best om af te vallen?

Een Columbus eitje, ideaal aan het begin van de dag

ONS
ADVIES

Eieren lijken het meest effectief te zijn bij het ondersteunen van gewichtsverlies als ze worden gegeten bij het ontbijt.

Studies hebben aangetoond dat mensen die eieren eten bij het ontbijt gedurende de rest van de dag minder eten dan degenen die een ontbijt nuttigen, evenwaardig in aantal calorieën, maar op basis van brood of ontbijtgranen.

Gezond, maar bovenal lekker!

Eieren zijn gemakkelijk te bereiden: hard of zacht gekookt, roerei, omelet, spiegelei, gepocheerd,...

Om van de eiwitten te profiteren, moet het eiwit worden gekookt. Het eiwit is over het algemeen beter verteerbaar als het vloeibaar of halfzacht is.

Eieren kunnen perfect gecombineerd worden met groentjes, kruiden, een sneetje volkorenbrood of een paar krielpatjes.

Een van de belangrijke voordelen van Columbus eieren is dat de omega-3 vetzuren tijdens het koken behouden blijven omdat ze veel meer vitamine E en selenium (antioxidanten) bevatten dan andere eieren.

Volg het advies van jouw diëtist !



Het evenwicht van de vetzuren bevordert een verminderd metabool risico

Omega-6 komt te vaak voor in het westerse dieet van vandaag, omega-3 is eerder zeldzaam. Columbus eieren zijn de enige die een perfecte balans (één voor één) tussen omega-3 en omega-6 weten te garanderen.

Studies tonen het voordeel op lange termijn om deze vetzuren in evenwicht te houden om vetverlies te behouden en het metabole risico te verminderen (diabetes, hypertensie, hart- en vaatziekten). Mensen met de minste omega-3, in verhouding tot omega-6, hebben een grotere buikomtrek. Dagelijkse bronnen van omega-3 vetzuren zoals het Columbus ei zijn daarom zeer waardevol.

Het Columbus ei: een onverwerkt natuurproduct

De voedingsamenstelling van het ei hangt voornamelijk af van het dieet van de kip.

De knowhow van Columbus is gebaseerd op 100% plantaardig diervoeder, wetenschappelijk bestudeerd en gepatenteerd. Columbus kippen eten een gevarieerd dieet, voornamelijk op basis van zaden (tarwe, lijnzaad,...), peulvruchten en vitamines.

Dierenwelzijn, een prioriteit bij Columbus

Columbus hecht veel belang aan het welzijn van zijn kippen. Of ze nu opgroeien in scharrelstallen met een wintertuin of met vrije uitloop, onze kippen leven allemaal in België en genieten de beste zorgen.

Bovendien,
zijn ze
overheerlijk !



Wist je dat ?

De NutriScore, die een score geeft aan de voedingsamenstelling van een levensmiddel, kent over het algemeen een reeds goede «B»-beoordeling toe aan standaard eieren, of het nu gaat om scharrel, vrije uitloop of biologische eieren. Dankzij zijn unieke voedingsamenstelling, de grote hoeveelheid omega-3 en de 25% minder verzadigde vetzuren hebben Columbus eieren een «A» behaald.

NUTRI-SCORE



Bronnen :

- European Food Safety Authority (2010). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for fats, including saturated fatty acids, polyunsaturated fatty acids, monounsaturated fatty acids, trans fatty acids, and cholesterol. Parma: EFSA Journal 2010; 8(3):1461
- Hoge Gezondheidsraad (HGR) n° 9285, September 2016.
- ANSES Table CIQUAL – Composition nutritionnelle des aliments – Version 2016
- Miranda, J.M., et al. (2015). Review Egg and Egg-Derived Foods: Effects on Human Health and Use as Functional Foods. Nutrients, 7(1), 706-729; doi:10.3390/nu7010706
- Prado Martinez, C., et al. (2002). Effects of substituting standard eggs for Columbus eggs in the diet of Spanish postmenopausal female volunteers. Wild Food for Health 2002, 125-138.
- Torres-Castillo, N., et al. (2018). High Dietary w-6:w-3 PUFA Ratio Is Positively Associated with Excessive Adiposity and Waist Circumference. Obesity Facts, 11, 344-353; doi:10.1159/000492116.

We vertellen je er alles over op:

www.columbus-nutrition.com