

Welke boter voor op brood.



Praktijk Iseger

Grasboter & Roomboter

Deze botervariante zijn geschikt tijdens het dieet.



Grasboter

- Energie: 745 kcal
- Eiwit: 0,9 g
- Vet: 82 g
- Verzadigd vet: 51 g
- Koolhydraten: 0,8 g
- Suikers: 0,8 g
- Natrium: 5 mg
- Calcium: 15 mg
- Vitamine A: 1200 µg
- Omega-3 vetzuren: 0,3-0,5 g



Roomboter

- Energie: 745 kcal
- Eiwit: 0,8 g
- Vet: 82 g
- Verzadigd vet: 51 g
- Koolhydraten: 0,7 g
- Suikers: 0,7 g
- Natrium: 5 mg
- Calcium: 20 mg
- Vitamine A: 900 µg
- Omega-3 vetzuren: 0,1-0,2 g

Voordelen van Grasboter & Roomboter !

- **Gezonde vetten (vooral bij grasboter):**

Grasboter bevat meer omega-3 vetzuren dan reguliere boter.

Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor een gezonde werking van de hersenen, het hart en het immuunsysteem. Ze hebben ontstekingsremmende eigenschappen en kunnen bijdragen aan het verlagen van het risico op hartziekten. Grasboter bevat ook CLA (geconjugeerd linolzuur), wat goed kan zijn voor het bevorderen van vetverbranding en het ondersteunen van het immuunsysteem.

- **Vitamine A (en andere vetoplosbare vitaminen):**

Beide soorten boter zijn uitstekende bronnen van vitamine A, een essentiële vitamine die goed is voor het gezichtsvermogen, het immuunsysteem en de huid. Grasboter bevat vaak meer vitamine A dan gewone roomboter, wat kan helpen om een gezond immuunsysteem te ondersteunen.

- **Vertering van vetten:**

De verzadigde vetten in boter kunnen je lichaam helpen bij de opname van vet oplosbare vitaminen, zoals vitamine D, E en K. Dit maakt boter een goede aanvulling op een gevarieerd dieet, vooral als het gaat om een evenwichtige opname van voedingsstoffen.

- **Natuurlijke oorsprong:**

Boter, zowel grasboter als roomboter, bevat geen toegevoegde kunstmatige ingrediënten of transvetten die in sommige verwerkte voedingsmiddelen worden aangetroffen. Het gebruik van natuurlijke, hoogwaardige vetten zoals grasboter kan een gezondere keuze zijn in vergelijking met plantaardige oliën die mogelijk minder gunstig zijn voor de gezondheid.

- **Stabiliteit bij verhitting:**

Boter is relatief stabiel bij hoge temperaturen, vooral grasboter, die meer antioxidanten bevat. Dit maakt boter geschikt voor koken en bakken zonder dat het snel oxideert of ongezonde stoffen vormt (zoals sommige plantaardige oliën doen bij hoge temperaturen).

Welke we eventueel adviseren

Deze producten zijn te koop in de Albert Hein

AH Biologisch Grasboter makkelijk smeerbaar ongezoeten:



Per 100 GramRI*
Energie 3060 kJ (744 kcal)
Vet 82 g
waarvan verzadigd 55 g
waarvan onverzadigd 26 g
Koolhydraten 0.8 g
waarvan suikers 0.8 g
Voedingsvezel 0 g
Eiwitten 0.7 g
Zout 0 g
Vitamine A 800 µg 100%
Vitamine D 1.2 µg 24%
Vitamine E 2 mg

AH Biologisch Roomboter ongezoeten



Energie 3060 kJ (744 kcal)
Vet 82 g
waarvan verzadigd 55 g
waarvan onverzadigd 26 g
Koolhydraten 0.8 g
waarvan suikers 0.8 g
Voedingsvezel 0 g
Eiwitten 0.7 g
Zout 0 g
Vitamine A 800 µg 100%
Vitamine D 1.2 µg 24%
Vitamine E 1.9 mg 15%

Waarom geen Magarine ?!

Wees bewust van wat je op je boterham smeert.

Margarine

- Transvetten: Margarine bevat vaak transvetten (door bewerkte olie), die je slechte cholesterol verhogen en het risico op hartziekten groter maken.
- Verhoogt ontstekingen: Transvetten kunnen ook ontstekingen in je lichaam veroorzaken, wat kan leiden tot ziektes zoals diabetes en gewrichtspijn.
- Ongezonde toevoegingen: Margarine heeft vaak kunstmatige stoffen die niet goed voor je lichaam zijn.
- Verkeerde vetten: Margarine heeft meestal te veel omega-6 vetten (in verhouding tot omega-3), wat ontstekingen in het lichaam kunnen veroorzaken.



Omega-6

Verstoorde balans: Je hebt een goede balans tussen omega-6 en omega-3 nodig voor een gezond lichaam. Veel mensen eten teveel omega-6 (door plantaardige oliën en bewerkte voedingsmiddelen) en te weinig omega-3 (uit bijvoorbeeld vette vis, walnoten, chiazaad, visolie), wat het risico op gezondheidsproblemen verhoogt.

Ben jij ook nieuwsgierig naar jouw Omega 3- en Omega 6-waardes?

Bij Praktijk Iseger nemen we een paar druppels bloed via een vingerprikje. Dit sturen we op naar een gespecialiseerd lab, waar jouw waardes nauwkeurig worden geanalyseerd.

Na enkele werkdagen hebben wij de uitslag binnen en bespreken we samen wat jouw lichaam nodig heeft. Wij werken hiervoor samen met een hoogwaardig bedrijf dat zijn vis zorgvuldig zuivert, vangt uit schone waterbronnen en met respect omgaat met zowel producten als diensten. Zo krijg jij een Omega 3-visolie die jouw gezondheid écht een krachtige boost kan geven.

Wil je dit laten meten? Neem dan telefonisch of per mail contact met ons op, dan plannen we samen een moment in.

