

# De champignon; dé afslanker van Moeder Natuur

**Supergroente helpt om gezond, gevarieerd én gemakkelijk overtollige kilo's kwijt te raken!**

Op het lijstje met goede voornemens bezet een slanker én strakker figuur ieder jaar opnieuw de absolute toppositie. Niet zo vreemd als je nagaat dat ook in 2011 de meeste Nederlanders hun dieet niet tot het einde toe hebben kunnen volhouden. Daarom ondernemen honderdduizenden vrouwen én mannen de komende maanden een nieuwe poging om de overtollige kilo's kwijt te raken. Voor iedereen die dit keer wél wil slagen heeft Moeder Natuur een Gouden Tip: de champignon.

## Veelzijdig

De champignon is de groente die alles kan. Je kan er snel en gemakkelijk de meest gevarieerde gerechten mee maken. Daarnaast beschikt deze supergroente over uitmuntende slankmakende eigenschappen. De champignon bevat namelijk nagenoeg geen calorieën, vet en zout. Daarnaast onderscheiden deze bewoners van het bekende blauwe bakje zich van andere groente doordat ze een hoog gehalte aan eiwit en voedingsvezels bevatten. Dit geeft eerder een 'vol' gevoel. De vitamines B2 en B3 helpen bovendien om meer energie uit je voeding te halen zodat je actief en met een goed humeur je gevecht tegen de overtollige kilo's aan kunt gaan. Daardoor neemt de kans op succes toe.

## Vijf kilo afvallen met champignon dieet

Het regelmatig consumeren van champignons helpt om op een gezonde en verantwoorde wijze af te vallen. Het is de enige groente die vlees benadert als het op eiwitten aankomt. De champignon kan daardoor prima gebruikt worden om regelmatig een dagje vegetarisch te eten. Het Britse Mushroom Bureau heeft in 2009 al eens aangetoond dat vlees vervangen door champignons een effectieve manier is om af te slanken. Tien mensen vielen met dit 'champignon dieet' in korte tijd maar liefst vijf kilo af. Ook in Australië wordt het eten van champignons gepromoot om overgewicht te bestrijden. Daar heeft men berekend dat meerdere champignonmaaltijden per week een gewichtsverlies tot 12 kilo per jaar kan opleveren.

## Volop variëren in kleur en smaak

De vele eigenschappen van de champignon maakt dat deze supergroente past in een gezond en slankmakende voedingspatroon. Bovendien kan je er de meest gevarieerde maaltijden van maken zodat de champignon niet snel zal gaan vervelen. Van een boerenomelet tot een koude champignonsalade en van een paddenstoelenrisotto tot een romige champignonsoep. Ook kan je volop variëren in kleur en smaak met andere paddenstoelen dan de witte champignon. Bijvoorbeeld met kastanjechampignon, shii-takes, oesterzwam, portobello, reuzenchampignon en grotchampignon. Op zoek naar overheerlijke en caloriearme recepten plus afslanktips? Deze vind je de komende maanden op [www.champignonidee.nl](http://www.champignonidee.nl) of op [www.facebook.com/champignonidee](http://www.facebook.com/champignonidee).

## Noot voor de redactie

Voor meer informatie over champignons, recepten en tips of het opvragen van hoge resolutie beeldmateriaal, kunt u contact opnemen met JPR Communicatie, Prof. Röntgenstraat 8, 7311 AM in Apeldoorn. Telefoon 055 - 5760030, e-mail: [paul@jprcommunicatie.nl](mailto:paul@jprcommunicatie.nl). Het persbericht incl. beeldmateriaal is desgewenst ook te downloaden via [www.jprcommunicatie.nl](http://www.jprcommunicatie.nl). Zie ook [www.jprcom.wordpress.com](http://www.jprcom.wordpress.com).

