



# Inca'cao

RESPONSIBLE CHOCO'LUXURY



PUSHING CHOCOLATE TO A WHOLE NEW LEVEL  
low carbohydrate - biohacking

A vertical photograph of a stone staircase in a dense, misty jungle. The stone steps and railings are heavily covered in green moss. The background is filled with tall, thin trees and thick foliage, creating a sense of depth and mystery. The lighting is soft and diffused, typical of a forest interior.

WELKOM  
IN HET

INCA

RIJK

## FUNCTIONELE VOEDING

Niemand vindt het leuk om gecategoriseerd te worden. Inca'cao hield hier rekening mee en verbindt iedereen. Zo zijn al onze producten geschikt voor personen met chronische ziekten (bv. diabetes), medische- of nutritionele ketogene levensstijlen, koolhydraatarme diëten en natuurlijk voor iedereen die het met minder suiker wil doen.

Ze bevatten een multi-collageen en zijn verrijkt met octaanzuur uit kokosnoten om de aanmaak van een zuivere brandstof te stimuleren. De zoetstof samenstelling heeft een glycemische index tegen het nulpunt en is zeer vriendelijk voor het metabolisme.

Onze chocolades, notenboter en onweerstaanbare smeerpasta's getuigen van een unieke beleving.

Men zou bijna vergeten dat er geen suiker in zit!



onze 12 vanille chocolades

## ORIGINE CHOCOLADES

Chocolade is net als wijn. De streek en soort grond waarin de cacaobonen groeien en hoe ze er gefermenteerd en gebrand worden zijn van cruciaal belang voor de smaak.

Inca'cao selecteerde 7 fijne origine bonen als vertrekpunt en deelde ze op in 5 categorieën tabletten :

- 7 pure origine chocolades (100% cacao)
- 7 donkere origine chocolades (70% cacao)
- 7 melk origine chocolades (50% cacao)
- 7 gianduja notenchocolades
- 12 'mariages' tussen vanille origines en chocolade



## INCA SMEERPASTA'S

Onze smeerpasta's zijn anders. Ze hebben geen elastische, maar een unieke 'Cremeux' textuur. Ze zijn verrijkt met een collageen complex en een zoetstof met glycemische index tegen het nulpunt voor een impactvrije bloedspiegel. Verder zit er een dream team van gezonde vetten in zoals: puur octaanzuur, ghee, macadamia olie en cacaoboter.

### HOE GEBRUIKEN ?

Wanneer men het woord "smeerpasta" hoort, is de link met brood niet ver weg. We delen graag wat alternatieve inspiratie:

- Granola met 'Chocolat Noisette'
- Chocolade melk of smoothie met 'Chocolat Intense'
- Low carb muffins met 'Caramel Beurre Salé'
- Griekse Yoghurt met 'Chocolat Pistache' en kersen



## ONZE NOTENBOTERS

Elke noot heeft haar karakter, een typische uitgesproken smaak. Ook voor deze boters is er geen geheim. Noten met een verhaal, gebrand tot perfectie.

We hebben ze ondersteund met een collageen complex en octaanzuur voor de aanmaak van een zuivere brandstof. Noten staan bekend voor hun gezonde vetten en rijke mineralen. In tegenstelling tot vloeibare notenpasta's, zijn deze boters verstevigd met cacaoboter. Een uniek concept dat op een gelijkaardige manier als chocolade wordt verwerkt. Het resultaat? De 'Cremeux' textuur, een onweerstaanbaar genot.

### HOE GEBRUIKEN?

Er zijn eindeloze mogelijkheden voor notenboters: van hartig tot zoete/fijne proeverij. Wat inspiratie :

- Parmesan crackers en amandel boter tijdens een apéro
- Selderij sticks en cashew boter dipsause
- Platte kaas met macadamia boter
- Hazelnoot boter saus met kipkorstje en groenten
- Low carb Brownie met pecan boter topping



## WAT IS KETO(SE) ?

Ketose is de originele staat van je lichaam, de staat waarin je wordt geboren. Je bent biologisch gezien geprogrammeerd door de genen die je overerfde van je voorouders. Bij geboorte bevind je je in ketose, en gebruik je ketonen als basis energiebron. Door de moderne, koolhydraatrijke eetgewoonten binnen onze cultuur, duurt deze fase van het lichaam echter niet lang.

“In ketose gaan” wil zeggen dat je lichaam omschakelt van energiemotor en een zuivere brandstof gebruikt: in plaats van koolhydraten gebruik je ketonen als hoofdbrandstof.

## WAT ZIJN KETONEN ?

Wanneer je koolhydraten in je voeding beperkt en daardoor je bloedsuikerspiegel te laag komt te staan, zal de hoeveelheid van het hormoon glucagon in je lichaam stijgen. Glucagon geeft op zijn beurt een signaal aan de lever om het opgeslagen glycogeen (suiker) te gebruiken en los te laten in het bloed. Eens er binnen de lever geen opgeslagen glycogeen meer beschikbaar is, komen opgeslagen vetten vrij vanuit het witte vetweefsel. De lever zal daarop dat vet in ketonen gaan omzetten.

Na een aanpassingsperiode zal je lichaam op een efficiënte manier ketonen als hoofdbrandstof gebruiken in plaats van koolhydraten. Deze aanpassing zorgt concreet voor het opbouwen van het aantal enzymen (te vergelijken met machines) die nodig zijn voor de mitochondriën (onze energieleveranciers) om ketonen efficiënt te gebruiken. Je kan het beschouwen alsof je biologische computer een update krijgt.

## HOE VERBRAND IK MIJN VET DOOR VET TE ETEN?

Mitochondriën zijn kleine organellen, ze kunnen beschouwd worden als onze energieleveranciers. De energie die deze organismen opwekken heet ATP, wat staat voor ‘adenosinetrifosfaat’. Deze energie wordt gebruikt om je hart te laten kloppen, je hersenen te laten functioneren ... Elke cel van je lichaam steunt hierop. Zonder ATP ben je er in enkele seconden niet meer.

Door even koolhydraten te beperken binnen je voeding, zal je lichaam “van metabolische motor wisselen” en vet gaan verbranden.

Vetten komen van buitenaf (via voeding) of van binnenuit (via lichaamsvet). Door voornamelijk gezonde vetten te eten en de inname van koolhydraten te beperken, leer je je lichaam opnieuw om ketonen als hoofdbrandstof te gebruiken.

## WAT ZIJN DE VOORDELEN VAN HET VERBRANDEN VAN VETTEN ?

1. Je hormonen ondergaan een reset en komen opnieuw in evenwicht
2. Je bloedsuikerspiegel blijft stabiel en je hebt minder snel honger
3. Je hebt meer energie en een hogere cognitieve functie
4. Je hebt een betere slaapkwaliteit, herstel en spijsvertering
5. Je haar wordt sterker, net als je nagels, je huidkwaliteit verbetert
6. Je verliest overtollig gewicht en behoudt een gezond gewicht
7. Je immuunsysteem wordt sterker, voedingsstoffen worden beter opgenomen

## IK HEB TOCH SUIKERS NODIG?

Zeker! Suiker wordt vandaag gezien als boosdoener, maar is van cruciaal belang. Zo gebruiken bijvoorbeeld je rode bloedcellen en schildklier enkel suiker om te functioneren. Het is echter beter dat je lichaam zelf zijn eigen suiker aanmaakt door het zogenaamde “gluconeogenese” proces. Bij dit proces worden niet-koolhydraatbronnen zoals glycerol (van triglyceriden), aminozuren (eiwitten), en lactaat (melkzuur) omgezet tot glucose.

Vanaf je geboorte tot de dag je sterft zal je nooit een tekort hebben aan glucose door dit mechanisme, en gelukkig maar! De bedoeling is dat je een sterk, robuust en flexibel metabolisme opbouwt zodat je makkelijk van “metabolische motor” kan wisselen en beide brandstoffen op een efficiënte manier kan gaan gebruiken.

In je lichaam kunnen er maar 2000kcal koolhydraten worden opgeslagen in glycogeen vorm (ongeveer 400g in de spieren, 100g in de lever).

Wanneer je meer koolhydraten eet dan je kan opslaan in de lever en de spieren gaan deze niet verloren. Ze worden door de lever omgezet tot glycerol. Door een esterificatie met insuline wordt er een triglyceride gevormd van glycerol en vetzuren. Deze triglyceriden worden dan gestockeerd in het witte adipose vetweefsel (grote opslagruimte). De kleine opslagruimte voor koolhydraten verklaart onder andere waarom steeds meer mensen binnen onze cultuur verzwaren omdat ongebruikt suiker omgezet wordt naar vet.

Twintig uur na de laatste maaltijd is de suikeropslagruimte van de lever leeg en worden de vetopslagruimtes geopend. Dit gebeurt ook wanneer je koolhydraatarm, vetrijk eet. Vetten kunnen immers niet opgeslagen worden zonder koolhydraten. Vetten zijn voldoende beschikbaar via lichaamsvet. 7% lichaamsvet komt overeen met 20.000 kcal wat je steeds bij je hebt.

## WAT IS INCA'CAO

Inca'cao is een luxe chocolaterie met een biohacking en koolhydraatarme mindset. Ontwikkeld door de chef patissier en gezondheidsconsulent, Vincent Bulteel.

We willen ambacht versterken door moderne kennis, smaak en passie samen te laten vloeien.

Vincent gaf, voor de geboorte van Inca'cao, klassieke patisserie opleidingen en vroeg zich op een bepaald moment af wat zijn bijdrage was voor deze wereld? Hij kwam tot de vaststelling dat hij in essentie mensen voedde met glucose en fructose en het insuline hormoon chronisch hoog hield in hun lichaam. Sterker nog, hij leerde dit ook aan de volgende generaties via zijn patisserie lessen.

Vincent bedacht een manier om zijn beroep op een comfortabele manier uit te oefenen, zonder dat zijn creaties een invloed hebben op de bloedsuikerspiegel, zonder dat ze een stress betekenen voor het lichaam, zodat men ze zonder schuldgevoel kan eten en 100% kan genieten.







# INCA'CAO

RESPONSIBLE CHOCO'LUXURY

-  INCA'CAO
-  INCA.CAO
-  WWW.INCACAO.BE
-  INFO@INCACAO.BE