Good4UGoods

Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

Good4UGoods/GoodFood

Onderwerp:

Gezonde Chocolade Recepten

Rauwe Cacao

Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

Inhoud:

1. Voorblad Good4UGoods
2. Inhoudsopgaven

Recepten:

3. Gezonde Bounty
4. 2e Gezonde Bounty
5. Kokos en pindakaas Chocolade
6. Pindakaas chocolade ijs (1 persoon) en Chocolade Brownie Muffins
7. Warme Chocolade melk
8. Gezonde chocoladetaartjes (Goed voor 2 taartjes)
9. Chocolade Mousse
10. De onbekende (ongekende) voordelen van rauwe cacao / 's Werelds nummer 1 antioxidant / Cacao is goed voor uw bloeddruk en cholesterol
11. Cacao en afvallen / Waarom chocolade (cacao) gezond is / Uitkomst wetenschappelijke onderzoeken naar cacao / Cacao tegen hartproblemen en kanker
12. De beste soort chocolade is rauwe cacao / Verbetert cholesterol / Wat zijn de gezondheidsvoordelen van cacao?
13. Nog meer gezondheidsvoordelen van cacao

Inleiding

Alle producten kunt u het beste biologisch aanschaffen.

De Cacao is Rauw dus niet bewerkt waarddoor alle heilzame stoffen er nog in zitten.

G4U
Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

Rauwe Chocolade Bounty

Ingrediënten:

- 100 ml gesmolten Kokosolie
- 50 ml Rauwe Cacaopoeder
- 1-2 eetlepels Agavesiroop
- Rozijnen en Noten naar wens
- 75 ml Kokosrasp

Bereidingswijze:

Vul een pan met warm water (uit de kraan) en leg de pot Kokosolie erin, zodat de Kokosolie kan smelten van een harde substantie (wat Kokosolie bij kamertemperatuur is) naar een vloeibare.
Voeg de Kokosolie, Cacaopoeder en Agave bij elkaar en mix goed tot het een egaal geheel wordt. Voeg daarna de Kokosrasp toe en mix nogmaals goed.
Voeg als laatste de Rozijnen en eventueel Noten toe en mix tot alles goed verdeeld is.
Giet het mengsel in kleine vormpjes (bijvoorbeeld een ijsklontjeshouder) en strooi nog wat Kokosrasp over de Chocolaatjes.
Zet ze vervolgens in de koelkast. Na een paar uur zijn ze klaar om te eten.
Als je niet zolang kan wachten kan je ze in de vriezer zetten. Dan zijn de chocolaatjes ongeveer binnen een half uur klaar voor gebruik.

G4U
Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

2e Rauwe chocolate bounty

Ingrediënten:

- 50 gram Kokosvet (ontgeurd)
- 50 gram Cacaoboter,
- 2 el rauwe Cacaopoeder,
- 1 el Carobepoeder,
- 100 gram ontpitte Dadels

Voor de vulling:

- 4 el Kokossnippers,
- 3 el gesmolten Kokosolie (liefst geen ontgeurde Kokosolie!),
- 1/8 tl pure Stevia (of 1-2 el Maple syrup)
- Ongeveer 6-8 muffinpapiervormpjes

Bereiding:

- Smelt de Cacaoboter en Kokosvet in een kom. Doe de Cacaoboter en Kokosvet bijvoorbeeld in een kom en zet de kom in een bak met heet water. Of, in de zomer, kan het zonnetje ook het werk voor je doen. Het kost wat geduld voordat alles gesmolten is. Au bain-marie is ook een goede manier om het sneller te laten gaan, maar laat het niet te heet worden!
- Hak de Dadels (zonder pit) in een keukenmachine, met een staafmixer of met de hand zeer fijn. De keukenmachine heeft mijn voorkeur.
- Meng de gesmolten Cacaoboter en Kokosolie met de Cacao, Carobepoeder en de Dadels

Vulling:

- Meng voor de vulling de Kokossnippers met de Kokosolie en de Stevia
- Doe een klein laagje Chocolade in de muffinvormpjes
- Leg 1 tl Kokosvulling in het midden, bovenop je laagje chocolade
- Bedek de Kokosvulling weer met een laagje chocolade
- Zet de vormpjes ongeveer 45 minuten in de vriezer (en bewaar ze daar ook in)

G4U
Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

Kokos en pindakaas Chocolade

Ingrediënten:

- 40 gram Kokosvet (ontgeurd, Kokosolie)
- 40 gram Cacaoboter
- 2 el rauwe Cacaopoeder
- 1 el Carobepoeder
- 100 gram ontpitte Dadels
- 6 tl Pindakaas met stukjes noot
- Ongeveer 6 muffinpapiervormpjes

Bereidingswijze:

- Smelt de Cacaoboter en Kokosvet in een kom. Doe de Cacaoboter en Kokosvet kun je bijvoorbeeld in een kom in een bak met heet water zetten. Of, in de zomer, kan het zonnetje ook het werk voor je doen. Het kost wat geduld voordat alles gesmolten is. Au bain-marie is ook een goede om het sneller te laten gaan, maar laat het niet te heet worden!
- Hak de Dadels in een keukenmachine, met een staafmixer of met de hand zeer fijn. De keukenmachine heeft mijn voorkeur.
- Meng de gesmolten Cacaoboter en Kokosolie met de Cacao en Carobepoeder en de Dadels
- Doe een klein laagje chocolade in de muffinvormpjes
- Leg een tl Pindakaas in het midden
- Bedek de Pindakaas weer met een laagje chocolade
- Zet de vormpjes ongeveer 45 minuten in de vriezer (en bewaar ze daar ook in)

G4U
Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

Pindakaas chocolade ijs (1 persoon)

Ingrediënten:

- 1 bevroren Banaan
- 1,5 el Pindakaas
- 1,5 el Cacao poeder
- 0,5 el Agave siroop (optioneel)

Als het te compact is om te blenden, giet er dan een scheut Soja- of Notenmelk bij.
Serveer het gemixte ijs met geroosterde Pecannoten en Chocoladeschraapsel.

Chocolade brownie muffins

Ingrediënten (voor 12 muffins):

- 250 gram Volkorenmeel
- 6 el Cacao poeder
- 2 tl Wijnsteenbakpoeder
- 125 gram Oerzoet (of palmsuiker)
- ¼ tl Stevia (poedervorm, 20x geconcentreerd)
- Snufje Zout
- 250 ml Sojaroom
- 2 Eieren
- 100 gram plantaardige Kokosboter
- 3 el Biologische honing

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven op 180 graden
- Smelt in een pannetje de Kokosboter en Honing.
- Doe in een kom alle droge ingrediënten.
- Doe in een kom alle natte ingrediënten, voeg de Kokosboter en Honing ook toe.
- Doe beetje bij beetje de droge ingrediënten bij de natte ingrediënten en roer goed.
- Het beslag moet dik zijn maar net niet klonteren. (voeg evt. wat sojamelk toe)
- Doe het beslag in de muffinvorm. Zet de muffins 20-25 minuten in de oven.

G4U
Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

Warme Chocolade melk

Lekker verwarmend in de wintermaanden, warme chocolademelk! Ook wanneer je suikervrij (geraffineerde) en zuivelvrij eet, kun je nog even lekker genieten…

Ingrediënten:

- Biologische Sojamelk voor 1 kop
- 1 flinke el Cacao
- 1 tl Biologische honing

Bereidingswijze:

- Verwarm de Sojamelk in een steelpannetje op middelhoog vuur.
- Roer met een garde de Cacao door de Sojamelk.
- Voeg de Honing toe wanneer de melk warm begint te worden.
- Haal de pan van het vuur zodra het begint te koken.

G4U
Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

Gezonde chocoladetaartjes (Goed voor 2 taartjes)

Ingrediënten voor de bodem:

- 125 ml ontpitte Dadels
- 100 ml ongebrande, ongezouten Pecannoten (of Cashewnoten)
- 60 ml Kokossnippers

Ingrediënten voor de vulling:

- 1 Avocado
- 100 ml Kokosmelk
- 1 1/2 etlp rauwe Honing
- 125 ml rauwe Cacaopoeder
- 2 etlp Kokosolie
- 1/2 etlp Vanille
- snufje Zout

Bereidingswijze:

- Verwarm de oven voor op 185 graden
- Blender in een keukenmachine de Dadels, Noten en Kokossnippers fijn en voeg daar aan het einde nog een beetje water aan toe om het iets plakkerig te maken (niet teveel)
- Druk het mengsel in kleine ovenschaaltjes (ongeveer een 0,75 centimeter hoog)
- Zet de bakjes 8 minuten in de oven en laat ze daarna afkoelen
- Maak ondertussen de vulling: blend de Kokosmelk, Honing en Avocado door elkaar tot een romige massa
- Voeg daar vervolgens de Cacao, Kokosolie, Vanille en Zout aan toe
- Schep het mengsel bovenop de afgekoelde bodem
- Zet het geheel een half uurtje tot 3 kwartier in de koelkast om op te stijven
- Je kunt ze vervolgens versieren met kokossnippers

Tip: Je kunt er ook een grote taart van maken, dan moet je de inhoud aanpassen aan het aantal personen.

G4U
Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

Chocolade Mousse

Ingrediënten:

- 2 middel grote rijpe Avocado's
- 30 gram Cacaopoeder of meer naar smaak
- 5 verse Dadels ontpit en kleingesneden
- 60 deciliter Kokosmelk, Notenmelk of Bronwater
- 1 tlp Biologische Vanille extract of Vanille boonpoeder
- Snufje ongeraffineerd zout (Keltisch zeezout)

Optie:

- Gedroogde Kokosnoot, grove stukken Cacaobonen of Bessen

Bereiding:

- Week de Dadels in de Kokosmelk voor 10 tot 30 minuten
- Doe de Avocado, dadels , Kokosmelk, Vanille, Zout en Cacao in de Blender
- Blend het geheel tot een gladde massa
- Misschien moet je er nog iets van vocht bij doen en help voorzichtig de mousse van de kant naar bededen te duwen. Pas op de messen in de Bender
- Misschien de smaak aanpassen door nog meer Cacao of iets anders toe te voegen

G4U
Olle den Boer & Simone Wijnberg, Bertram 54, 1422 SC Uithoorn **T** +31 (0) 29 77 50 195
E info@good4ugoods.com **WWW** www.good4ugoods.com **ABN Amro** 4718 24 267
IBAN NL92 ABNA 0471 8242 67 **KvK** 520 381 57 **BTW** NL 1955 47 317 B 03

Good4UGoods
Vital water • Superfood • Rawfood • Superherbs

De onbekende (ongekende) voordelen van rauwe cacao

Chocolade heeft een typische heerlijke smaak, waarvan weinig mensen weten dat deze eigenlijk van planten afkomstig is, of eigenlijk van de cacaoboon die van deze planten af komt. Omdat de cacaoboon van een plant komt, bevat deze diverse voordelen die we ook in sommige soorten groenten vinden. Sterker nog: cacao is superieur ten opzichte van vele soorten gangbare groenten. Er is een grote groep mensen die niet graag groenten eten, maar wel bereid zijn om chocolade te eten – en via die weg toch een gezond bestaan kunnen leven, vooral door de (rauwe) cacao uit de chocolade.

‘s Werelds nummer 1 antioxidant
De voordelen van cacao nemen vorm aan in ‘antioxidanten’, een stof die afgeleid wordt van een substantie die ‘flavonoïden’ heet. Het doel van deze antioxidanten, is het lichaam te beschermen van vrije radicalen, om het verouderingsproces tegen te gaan. Een groot aantal van deze antioxidanten kan men terugvinden in pure chocolade, met een zo’n hoog mogelijk cacao percentage, maar vooral in rauwe cacao. Deze substantie (flavonoïde) produceert stikstofmonoxide, een stof die het lichaam helpt om de bloeddruk te reguleren. Tevens zorgt het voor een gebalanceerde hormoonspiegel.
Rauwe cacao is goed voor uw hart. Een kleine hoeveelheid rauwe cacao per dag zal u helpen uw cardiovasculair stelsel intact te houden. Uw hart zal beter functioneren dan voorheen en uw lichaam zal meer in balans zijn. Als het over uw hart gaat, zijn er twee voordelen die rauwe cacao te bieden heeft.

Cacao is goed voor uw bloeddruk en cholesterol
Het is in staat uw bloeddruk, lichaamsvetpercentage en cholesterol te doen dalen. Het helpt mensen met een hoge bloeddruk om hun bloeddruk naar beneden te brengen, zelfs al door een kleine hoeveelheid rauwe cacao per dag (bewezen in diverse studies). Daarnaast reduceert cacao de ‘lage-dichtheid-lipoproteïne’ cholesterol (beter gekend als het slechte LDL cholesterol) tot slechts 10% van uw huidig cholesterolniveau.
Het andere voordeel dat rauwe cacao u biedt (buiten het feit dat het uw hart beschermt), is dat het enorm lekker is. Het is in staat om de endorfineproductie van uw lichaam te regelen, hetgeen een aangenaam gevoel geeft, een gevoel van voldoening en bevrediging. Het bevat een substantie genaamd serotonine, een stof die werkt zoals een anti-depressivum. Rauwe cacao bevat ook theobromine en cafeïne – een stof waarvan we allen weten dat ze ons brein en lichaam stimuleert. Er zijn nog talrijke andere stimulatoren aanwezig in chocolade, maar in kleinere mate.

Cacao en afvallen
Voor de mensen die bezorgd zijn over hun lijn, is er goed nieuws – u hoeft niet te stoppen

met cacao te eten, u dient alleen de juiste hoeveelheid te eten. Vetten in cacao hebben geen invloed op het cholesterolniveau van uw lichaam. De vetten die men terugvindt in cacao zijn oliezuur (0.33%), stearinezuur (0.33%) en palmitinevetzuur (0.33%). Oliezuur is een onverzadigd vetzuur, en tevens een component van olijfolie. Stearinezuur is een verzadigd vetzuur dat volgens verscheidene onderzoeken geen enkel effect heeft op cholesterol, en bijgevolg 'neutraal' is.

Waarom chocolade (cacao) gezond is
Heeft chocolade enig voordeel voor je gezondheid? Enkele recente studies en onderzoeken tonen aan dat dit inderdaad het geval is. In feite zijn heel wat chemicaliën die zich in chocolade bevinden goed voor mensen hun gezondheid. Daarom doet deze ontdekking de aloude mythe dat 'hetgeen er lekker uitziet en lekker smaakt, slecht is voor de gezondheid' teniet.

Uitkomst wetenschappelijke onderzoeken naar cacao
De voordelen zijn het grootst bij cacao, pure chocolade en chocoladeproducten die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. Naast koper en magnesium (die helpen om de bloeddruk en hartslag te stabiliseren), bevatten ze ook vitamine P, het goedje dat je tevens terugvindt in antioxiderende groene thee. Zoals u waarschijnlijk reeds weet, zijn anti-oxidanten goed voor de gezondheid. Ze zorgen namelijk voor een reeds voordelen, zoals:
* Verbeterde circulatie
* Lagere bloeddruk
* Stimuleert de nieren en verbetert de vertering
* Helpt patiënten met geen eetlust, nierstenen of anemie
* Verbetert de endothele functies
* Beschermt tegen vrije radicalen en andere vernietigende moleculen, die ervoor gekend staan beroertes en hartziekten te veroorzaken
* Minder sterfgevallen met betrekking tot hartziekten

Cacao tegen hartproblemen en kanker
Flavonoïden bestaat in twee soorten – de epicatechinen en de catechinen. Catechine is rijkelijk aanwezig in chocoladeproducten en cacao die zo weinig mogelijk bewerkt zijn. Deze stof helpt om hartziekten en kankerproblemen te voorkomen. Ze werkt ook als een echte boost voor iemands immuniteitsstelsel, dit is recentelijk de conclusie geweest van wetenschappelijk onderzoek. De hoeveelheid catechinen die men terugvindt in cacao, is driemaal de hoeveelheid die men terugvindt in thee.

De beste soort chocolade is rauwe cacao
Ondanks de talrijke voordelen van cacao, moet u opletten welk type cacao (en welke hoeveelheid) u consumeert. Alles dat wordt gegeten in te grote mate, is slecht voor de gezondheid, dus ook cacao. Teveel chocolade eten kan ervoor zorgen dat u bijkomt, en u zal vroeg of laat ziek worden – zeker indien u het minder gezonde type chocolade eet.

Om deze onaangename gevolgen te vermijden, moet u het juiste type chocolade consumeren, want niet alle types zijn goed. Zo zijn chocoladeproducten zoals snoeprepen caloriebommen, ze bevatten enorm veel suiker en vet, en moeten bijgevolg koste wat kost vermeden worden. Gezondere types zijn pure chocolade, cacao (bonen), rauwe cacao (poeder) en elke andere vorm van minimaal bewerkte chocoladeproducten.
Dit heeft te maken met studies die mogelijke effecten van het eten van chocolade aantonen. In een bepaalde studie at de helft van de proefpersonen pure chocolade, de andere helft witte chocolade. Degenen die witte chocolade aten, hadden na afloop van het experiment geen gewijzigde bloeddruk, zij die pure chocolade gegeten hadden met een zeer hoog cacao percentage (boven de 70%), hadden een beduidend lagere bovendruk.

Verbetert cholesterol
Bij een andere studie in opdracht van de Pennsylvania State University, ging een bepaalde groep deelnemers op een 'low-fat' dieet. De helft kreeg een snack mee waarin een hoge concentratie koolhydraten zat, de andere helft kreeg chocoladerepen mee (+70% cacao), voor een bepaalde periode. De groepen vertoonden nadien geen verschil in hoeveelheid 'slechte cholesterol'. Maar – degenen die chocolade hadden gegeten, hadden plots heel wat meer triacylglycerol en 'goede cholesterol'.
Deze studies toonden aan hoe chocolade in feite geschikt zou zijn voor tijdens diëten. Hou wel in de gedachten dat de deelnemers van de studies slechts kleine hoeveelheden chocolade kregen. Het is niet aan te raden om meer chocolade te eten dan eigenlijk nodig is. Probeer ook chocoladeproducten die heel wat smaakstoffen/melkproducten/suikers bevatten, te vermijden. Hoe minder het bewerkt is, hoe meer gezondheidsvoordelen je zal krijgen door het eten van chocolade. Daarom gaat de absolute voorkeur uit naar rauwe cacao poeder.

Wat zijn de gezondheidsvoordelen van cacao?
Eeuwenlang is chocolade het favoriete dessert bij uitstek geweest. Het enige dat het succes van dit smakelijke hapje overschaduwt, is de mythe dat smakelijk voedsel sowieso slecht is voor uw gezondheid – bijgevolg wordt chocolade beschouwd als één van de meest gevaarlijke, risicovolle dingen die u kan eten. Om deze reden zijn heel wat mensen voorzichtig als ze chocolade eten, vooral indien ze belang hechten aan hun gezondheid. Het is echter belangrijk een duidelijk verschil te maken tussen chocolade en cacao. Vooral rauwe cacao is erg goed voor de gezondheid. Het is niet de cacao in chocolade die de chocolade slecht maakt, maar de suikers en melk die er aan worden toegevoegd.
Dankzij talrijke onderzoeken en ontdekkingen weten we nu dat cacao zelfs zeer gezond is voor onze gezondheid. Er zijn namelijk heel wat gezondheidsvoordelen verbonden met cacao, die een positieve invloed hebben op diegenen die het consumeren. Dit geldt nog meer wanneer mensen ervoor kiezen om cacao op een intelligente manier te consumeren. Cacao kan meer dan 300 chemicaliën bevatten, die het onderwerp zijn geworden van onderzoeken door wetenschappelijke organisaties en universiteiten. Al deze onderzoeken leidden tot fantastisch nieuws!

Bewezen gezondheidsbevorderende eigenschappen van cacao
* Het hoofdbestanddeel van chocolade, cacao, bevat antibacteriële bestanddelen die cariës bestrijden. Deze ontdekking staat in schril contrast met de traditionele mythe van moeders die hun kinderen waarschuwen om niet teveel chocolade te eten, omdat het slecht is voor hun tandjes.
* Cacao heeft een enorme invloed op uw gevoel van welbehagen, en bevat tevens fenylethylamine.
* De geur die cacao afgeeft, helpt mensen te ontspannen, en verlost hen van stress, dankzij de invloed op de theta hersengolven.
* Cacao is geweldig voor mensen die problemen hebben met hun slechte cholesterol. Het bevat immers een soort onverzadigd vetzuur, oliezuur genaamd, dat ervoor gekend staat goede cholesterol te doen toenemen.
* Cacao is goed voor zij die belang hechten aan hun gewicht. Eén kopje warme chocolademelk gemaakt van rauwe cacao (met bij voorkeur amandelmelk) voor de maaltijd, vermindert uw eetlust aanzienlijk.
* Cacao bevat ook flavonoïden, welke instaan voor de elasticiteit van uw bloedvaten.
* Cacao bevat chemicaliën die de antioxidanten niveaus in uw bloed doen toenemen.
* Mannen kunnen één jaar langer leven indien ze regelmatig cacao zouden eten.
* Mexicaanse genezers gebruiken cacao om insectenbeten en bronchitis te genezen.

Nog meer gezondheidsvoordelen van cacao
Naast de ontdekkingen die we hierboven hebben opgesomd, zijn er nog enkele onderzoeken geweest die mythes omtrent cacao definitief onderuit hebben gehaald. Deze zijn:
* Desondanks het feit dat cacao bromine en cafeïne kan bevatten, komen deze stoffen voor in zulke geringe hoeveelheid, dat ze niet kunnen leiden tot nerveus gedrag.
* Cacao werkt niet verslavend.
* Cacao bevat geen chemicaliën die aanleiding geven tot acne (het zijn de suikers in chocolade die zorgen voor acne).
* Het maakt niet ‘high’. U zou 12 kilo cacao moeten eten in één keer, om nog maar enig effect te ondervinden.
* Cacao zorgt niet voor toename van slechte cholesterol, omdat het in feite een neutraliserend vetzuur bevat, stearinezuur genaamd.