

Vooraf

In deze voedingsmiddelen zit geen zout, suiker of honing. Voeg dit ook niet toe.



Er zitten veel vezels in.



Onverzadigde vetten
(zachte vetten)



Soms

In deze voedingsmiddelen zit zoetstof (zelf toegevoegd of zo gekocht) of meer koolhydraten.



Er zitten minder vezels in.



Weinig of niet

In deze voedingsmiddelen zit zout, suiker, honing of kokos (zelf toegevoegd of zo gekocht) of veel koolhydraten.



Er zitten weinig of geen vezels in.



Verzadigde vetten (harde vetten)

Brood



- volkorenbrood (100 % volkoren, tarwe/spelt/ koolhydraatarm)
- roggebrood
- volkoren knäckebröd
- vezelrijk knäckebröd



meer koolhydraten

- bruinbrood
- volkoren krentenbrood
- mueslibrood
- Marokkaans bruinbrood



veel koolhydraten

- beschuit (wit, meergranen, volkoren), speltcrackers
- wit (krenten)brood, maisbrood, stokbrood, luxe broodjes, witte (cream)cracker, knäckebröd (bruin, licht, sesam)
- croissant, krentenbrood met spijs, suikerbrood, pizzabroodje, koffiebroodje, pannenkoek, kaasbroodje, saucijzenbroodje amandelbroodje
- Turks wit brood zoals pide
- somun, bazlama (Turks pitabroodje), börek, simit msemen, rghaif, baghrir (Marokkaanse pannenkoek), Marokkaans witbrood zoals smida (Marokkaans griesmeelbrood), roti

Vet voor op brood

onverzadigde vetten
(zachte vetten)

- halvarine,
- zachte margarine (kuipje)
- cholesterolverlagend
- soya smeren
- alle soorten olie, geen kokosvet (kokosolie) en geen palmvet (palmolie)

Vooraf

verzadigde vetten
(harde vetten)

- roomboter
- margarine in wikkel (pakje)
- spekvet
- reuzel
- ghee
- kokosvet (kokosolie)
- palmvet (palmolie)

Soms

Weinig of niet

Hartig broodbeleg



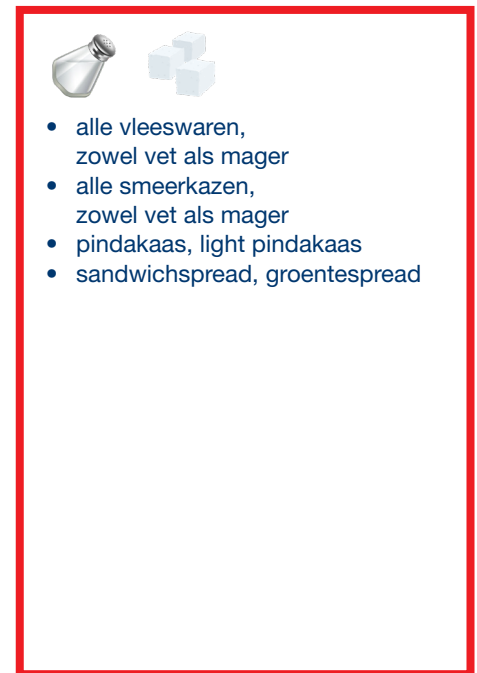


- kaas (alle soorten, 20+, 30+, 40+, 48+, 60+)
- zuivelspread, hüttenkäse, mozzarella, geitenkaas
- vis (mag ook uit blik)



- pindakaas 100%, notenpasta 100%
- ei
- zelfbereide kalkoenfilet
- zelfbereide kipfilet
- vegetarische paté
- humus
- avocado (enkele dunne plakjes)
- komkommer, paprika, radijs, selderij, tomaat

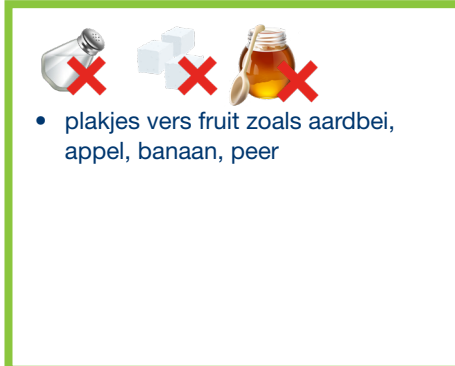




- groentespread zonder suiker en zout

- alle vleeswaren, zowel vet als mager
- alle smeerkaas, zowel vet als mager
- pindakaas, light pindakaas
- sandwichspread, groentespread

Zoet broodbeleg

- plakjes vers fruit zoals aardbei, appel, banaan, peer




- jam met zoetstof (geen fructose, sorbitol, maltitol en xylitol)
- jam zonder toegevoegde suikers
- fruit/groentespread zonder suiker en zout




veel calorieën/darmklachten

- hagelslag, vruchtenhagel, vlokken
- jam, suikervrije jam (met fructose, sorbitol, maltitol of xylitol)
- honing, suiker, stroop, appelstroop
- chocoladepasta, hazelnootpasta, speculoospasta, kokosbrood

Pap en ontbijtgranen




- volkoren graanvlokken
- volkoren ontbijtgranen
- havermout




meer koolhydraten

- ontbijtgranen met rozijnen of ander gedroogd fruit
- muesli met rozijnen of ander gedroogd fruit
- granola met rozijnen of ander gedroogd fruit




- cornflakes, ontbijtgranen of (krokante) muesli met suiker, honing of kokos
- pap van witte rijst, griesmeel, custard, maismeel, bloem, maizena, vermicelli

Soep



- zelfgemaakte soep met verse groenten, diepvriesgroenten, groenten uit pak, zak, blik of pot, kip of vis




- soep uit pak, zak of blik soep met bouillonblokjes, bouillonpoeder, vermicelli, witte rijst, bloem, maizena

Groenten, 250 gram per dag



- verse groenten (geen doperwten, mais, schorseneren)
- diepvriesgroenten groenten uit blik of pot
- groentesmoothie, groentesap



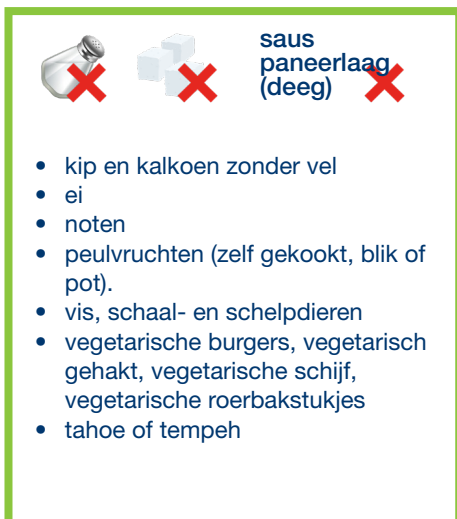
- doperwten
- mais
- schorseneren



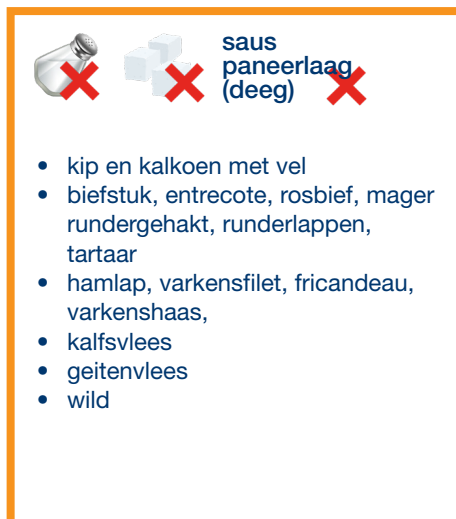
- groenten uit blik, pot of diepvries
- groentesmoothie, groentesap

Vlees, kip of kalkoen, vis, peulvruchten, ei, noten, vleesvervangers

- Eet 1 x per week vette vis zoals zalm, haring of makreel. Neem niet elke week de gerookte of gezouten vorm, daar zit veel zout in.
- Eet ook 1 x per week peulvruchten zoals bruine bonen of linzen.
- Eet niet meer dan 300 gram vlees per week.
- Per week kunt u 200 gram kip of kalkoen eten.



- kip en kalkoen zonder vel
- ei
- noten
- peulvruchten (zelf gekookt, blik of pot).
- vis, schaal- en schelpdieren
- vegetarische burgers, vegetarisch gehakt, vegetarische schijf, vegetarische roerbakstukjes
- tahoe of tempeh



- kip en kalkoen met vel
- biefstuk, entrecote, rosbief, mager rundergehakt, runderlappen, tartaar
- hamlap, varkensfilet, fricandeau, varkenshaas,
- kalfsvlees
- geitenvlees
- wild



- peulvruchten(zelf gekookt, blik of pot)
- alle gepaneerde vleessoorten
- gepaneerde vis zoals lekkerbek, kibbeling, vissticks
- gehakt (half-om-half, varkens, lams, rund), hamburger, rookworst, saucijs, worst, lamsvlees, slavink, doorregen rundvlees, schouderkarbonade, spek, speklap, sparerib, Merquez worstjes, köfte, varkenslap

Vet voor bereiding

onverzadigde vetten (zachte vetten)

- alle soorten olie (geen kokosolie en geen palmolie)
- margarine in kuipje
- soya bakken
- vloeibaar bak- en braadproduct
- vloeibaar frituurproduct

verzadigde vetten (harde vetten)

- roomboter
- margarine in wikkel (pakje)
- braadvet in wikkel (pakje)
- spekvet
- reuzel
- ghee
- kokosvet (kokosolie)
- palmvet (palmolie)
- frituurvet in wikkel (pakje)

Sauzen



- olie, azijn
- passata (gezeefde tomaten)
- mayonaise
- slagroom, crème fraîche, zure room
- soya koken, soya kloppen



- slagroom met zoetstof
- soya kloppen met zoetstof



- kant-en-klaar sauzen (zowel rood als wit)
- piccalilly
- slagroom met suiker
- soya kloppen met suiker

Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten



- zoete aardappel (bataat, pomtajer), yam
- vezelrijke of volkoren pasta
- zilvervliesrijst
- peulvruchten (zoals bruine bonen en linzen), vers, diepvries, pot of blik
- volkoren couscous, quinoa, volkoren bulgur
- kookbanaan (plantain, groen)
- zero pasta, zero noedels (noodles), zero rijst (rice)
- spaghetti of rijst van groenten (zoals bloemkoolrijst)



- aardappel of aardappelkrieltjes
- aardappelschijfjes
- bulgur, couscous, cassave
- kookbanaan (plantain, geel)
- volkoren wrap
- volkoren en meergranen pannenkoek
- pizzabodem groenten (bijvoorbeeld bloemkool)



- aardappelpuree (poeder of zelfgemaakt)
- patat, rösti, aardappelkroket, gefrituurde cassave
- gefrituurde of gebakken banaan (plantain, geel/bruin)
- bewerkte aardappelkrieltjes of aardappelschijfjes
- pannenkoek, pizza, wrap, alles van witmeel
- peulvruchten uit pot of blik
- witte pasta, witte rijst, noedels, vermicelli
- kant-en-klare nasi of bami, mie, pilav

Fruit, 2 porties per dag



- vers fruit
- diepvriesfruit
- avocado



of

meer koolhydraten

- fruit in blik of pot op water of eigen sap
- vruchtenmoes, vruchtencompôte (max. 3 eetlepels)
- gedroogd fruit zoals rozijnen, pruimen, appel, abrikozen, dadels (max. 1 eetlepel)



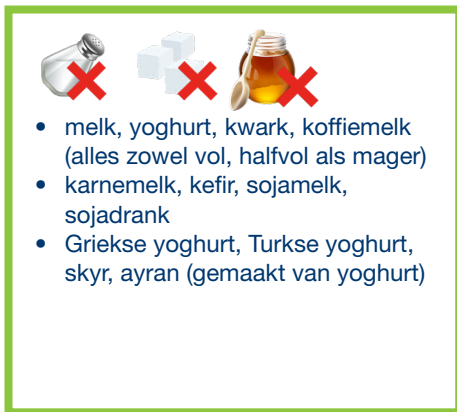
of

veel koolhydraten

- vruchtensap (gezoet of ongezoet, zelf geperst of uit pak of fles), vruchtensap light
- fruit uit flesjes, blik of pot op siroop
- smoothies met fruit
- vruchtenmoes, vruchtencompôte (zoals appelmoes en appelcompôte)

Melk en melkproducten,


2-3 schaaltes of glazen per dag



- melk, yoghurt, kwark, koffiemelk (alles zowel vol, halfvol als mager)
- karnemelk, kefir, sojamelk, sojadrink
- Griekse yoghurt, Turkse yoghurt, skyr, ayran (gemaakt van yoghurt)



- chocolademelk
- vruchtenyoghurt, drinkyoghurt
- vruchtenskyr, vruchtenkwark
- vla



- vla, yoghurt, yoghurtdrink, chocolademelk, pudding
- kwark en skyr
- haverdrink, rijstdrank, kokosdrink, amandeldrank, sojamelk, sojadrink
- koffiewitmaker of koffiemelkpoeder
- sutlac, ayran (Turkse karnemelk)

Noten, 1 eetlepel ongezouten noten per dag



- noten
- pinda's



meer koolhydraten

- noten met gedroogd fruit
- pinda's met gedroogd fruit



veel koolhydraten

- noten
- pinda's
- borrelnoten
- noten met gedroogd fruit
- pinda's met gedroogd fruit
- noten met chocolade of suiker
- pinda's met chocolade of suiker

Dranken,

1,5 - 2 liter per dag, dit zijn 8-10 glazen of kopjes



- gefilterde koffie, dit is koffie uit een koffiezetapparaat met filter, koffie van koffiepads of koffiecups, oploskoffie, koffie uit de automaat
- zwarte thee, groene thee
- thee met smaak (geen zoethout)
- water, bronwater, mineraalwater
- groentesap (vers of uit pak of fles)
- bouillon (zelfgemaakt)



- light en zero frisdranken
- suikervrije limonadesiroop
- suikervrije poederlimonade
- koffie
- thee



- ongefilterde koffie (espresso, Turkse koffie, cafetière koffie)
- koffie of thee
- thee met zoethout
- soep van poeder uit pakje
- bouillon
- groentesap
- frisdrank, vruchtensap, vruchtensap light, tweedrank, ongezoet vruchtensap, ook zelfgeperst vruchtensap, limonadesiroop, sportdrink, energiedrink
- alcoholische dranken (wijn, bier, mix, sterke drank), ook de alcoholvrije soorten

Snoep, koek, gebak, ijs



- pure chocolade (meer dan 70% cacao)
- suikervrije kauwgom
- zero ontbijtkoek
- popcorn van mais zonder suiker, honing of zout
- waterijs van siroop zonder suiker



- chocoladeproducten (chocolade met meer dan 70% cacao is oranje)
- mueslireep, granenreep, (chocolade)snoepreep,
- popcorn
- drop, kauwgom, lokum (Turks fruit), manna, pepermint, toffee, winegum, zuurtje
- allerhande koekje, baklava, beghrir (pannenkoek), biskwie, cake, eierkoek, gebak, gevulde koek, godhia, goelgoela, krentenbiskwie (Evergreen), ontbijtkoek, stroopwafel, suikervrij koekje, volkoren ontbijtkoek, vruchtenvlaai
- roomijs, softijs, vruchtensorbetijs, waterijs, schepijs, suikervrij ijs

Snacks



- leblebi (geroosterde kikkererwten)
- noten
- pinda's
- pijnboompitten
- zonnebloempitten
- groenten
- kaas
- ongezouten olijven



meer koolhydraten

- studenten haver
- popcorn van mais zonder suiker, honing en zout



- worst, augurk, bara (Surinaams/Hindoestaanse snack), bastella, bitterbal, börek, chips, frikandel, Japanse mix, kroepoek, kroket
- noten, olijven, pinda's
- pijnboompitten, zonnebloempitten
- lahmacun (Turkse pizza), popcorn, rijstwafel, rijstwafel met smaak, simit (Turks broodje, soort bagel)
- slaatje, zilveruitje
- zoute stokjes, zoutjes

Zoetstoffen



- acesulfaam K
- advantaam
- aspartaam
- cyclamaat
- saccharine
- stevia
- sucralose
- tagatose
- thaumatine

veel calorieën/darmklachten

- fructose
- maltitol
- sorbitol
- xylitol