

FASE 2: TOEGESTANE GROENTE EN FRUIT



Eet geen koolhydraten zoals brood, rijst, pasta en aardappelen. Eet ook geen suikers. "Snelle" ofwel "slechte" koolhydraten zijn koolhydraten die snel door het lichaam opgenomen worden en een sterke stijging van de bloedsuikerspiegel veroorzaken. Groenten mag je onbeperkt per dag eten van de toegestane lijst. Let op: zorg dat je voldoende groentes eet per dag (min. 400 gram).

Vis / vlees / vega / vegan proteïne bronnen uit de lijsten mogen door elkaar gebruikt worden. Zolang je maar 250 gram per dag hiervan nuttigt. Hierin ben je vrij om je eigen visie/ervaring op gezonde proteïne bronnen te hanteren of juist te ontdekken. Advies is 2 stuks FRUIT per dag of 2x 100 gram of combinatie van 1 stuk en 100 gram.



RUND EN KALFS VLEES

- borst
- filet
- steak (mager)
- tartaar
- extra mager gehakt
- borst
- filet
- schnitzel



GEVOGELTE

- kipfilet (rauw en ongekruid)
- kalkoenborst(schnitzel)



VIS

alle soorten witvis

- snoek
- heilbot
- kabeljauw
- dorade



SCHAALDIEREN EN ZEEVRUCHTEN

Alles zonder panneermeel of deeg

- garnalen
- kreeft
- krab
- inktvisringen/calamares
- mosselen



EIEREN

Kies voor middelgrote eieren

gekookt of gebakken

1 omelet = 1 ei en 2 eiwitten. Dit is ook je maximum per dag



SPECERIJEN EN KRUIDEN

Lees goed de verpakkingen gebruik alleen die zonder toegevoegde suikers

- japanse sojasaus (1 eetlepel)
- azijn (alle soorten, suikervrij)
- specerijen, gedroogd (1 theelepel)
- tuinkruiden, vers (portie van 5 gram)
- tabasco (100 ml)
- sambal oelek zonder suiker (1 th.lpl)
- gember
- knoflook
- groentebouillon (vetvrij, 100 ml)
- mosterd (alle soorten zonder suiker)
- mierikswortelsaus/wasabi (pot/blik)
- tomatenpuree
-



SLA

Alle bladsla is prima

- ijsberg
- andijvie
- kropsla
- radicchio
- rucola



KOOLSOORTEN

- bloemkool
- broccoli
- paksoi
- rode kool
- witte kool
- savooiekool



GROENTESOORTEN

- asperges
- paprika
- artisjok
- witlof
- venkel
- lente-uitje
- komkommers (alle soorten)
- snijbiet
- selderij (stengel)
- spinazie
- tomaten (alle soorten)
- radijs
- courgette
- uien/prei (alle soorten)
- Champignons
- Hanekam
- eekhoortjes brood
- Tauge



FRUIT

Al het fruit zo vers mogelijk eten.

- appel (zuur) •
- aardbeien •
- grapefruit •
- sinaasappel •
- sinaasappelsap, vers geperst citroensap (100 ml) •
- peren •
- bramen •
- nectarines •
- granaatappel •
- blauwe bessen •
- aalbessen •
- kersen •
- mandarijnen •
- mango •
- passievrucht •
- perzik •
- pruimen •

- cranberries •
- kruisbessen •
- druiven