

Voedingslijst

Voeding die je onbeperkt mag eten

Vlees

Mager rundvlees	Geitenvlees
Tartaar	Gans
Mager kalfsvlees	Kangoeroe
Kipfilet	Eend
Kalkoenfilet	Fazant
Carpaccio	Hertenvlees
Rookvlees	Everzwijn
Rosbief	
Konijn	

Vissen & Schaaldieren

Kabeljauw	Baars
Paling	Tilapiafilet
Platvis	Pangafilet
Heilbot	Forel
Haring	Tonijn (niet uit blik)
Makreel	Krab
Noorse Zalm	Rivierkreeft
Oesters	Zeekreeft
Noorse Garnalen	Mosselen
Ansjovis	Sardientjes
Schelvis	Gamba
Scholfilet	Koolvis
Zeewolf	

Oliën

Koudsgeperste
Olijfolie
Avocado
Kokosolie
Lijnzaad
Canola-oliën
Chiazaad
Walnootolie
Amandelolie
Hennepolie
Roomboter
Gheeboter
Eieren

Dranken

Kruidenthee
Zuiver water
Kokoswater
<i>Groene smoothies</i>
Slowjuicesap

Groenten

Artisjok
Asperges
Aardperen
Broccoli
Spruitjes
<i>Koolsoorten</i>
Wortelen
Bloemkool
Komkommer
Aubergine
<i>Andijvie</i>
<i>Boerenkool</i>
Koolraap
Zuurkool
Sla (alle soorten)
Paddenstoelen
Uien
<i>Peterselie</i>
Rode paprika
Pompoen
Radijs
Rabarber
Zeewier en zeekraal
Venkel
Witlof
Pastinaak
Schorseneren
Prei
Courgette
<i>Spinazie</i>
Pompoen
Tomaat
Waterkers
<i>Paksoi</i>
<i>Snijbiet</i>
<i>Postelein</i>
<i>Raapstelen</i>
<i>Bleekselderij</i>
Kiemen
Verse kruiden

* Sommige groenten, noten, vissoorten e.d. staan niet in deze lijst. Dat betekent niet dat je ze niet mag eten. Wanneer het onder de algemene regel valt dat het zwemt, vliegt, rent of groen is, mag je het eten. Wat je dus absoluut NIET zou moeten eten zijn producten die een *barcode* bevatten. Zodra iets gefabriceerd is moet er een groot alarm bij je gaan rinkelen! Daarnaast zijn er andere producten die je ook onder de categorie 'natuurlijk' zou kunnen plaatsen, maar waarvan het toch belangrijk is deze met mate te eten of om totaal te vermijden. Deze producten staan hieronder aangegeven.

Voeding om gematigd te eten

Noten

Amandelen
Cashewnoten
Kastanjes
Hazelnoten
Macadamianoten
Pecannoten
Paranoten
Pijnboompitten
Pistachenoten
Pompoenpitten
Sesamzaden
Zonnebloempitten
Hennepzaden
Chiazaden
Lijnzaden

Koolhydraten

Bruine en zilvervliesrijst
Amaranth
Gierst/millet
Quinoa
Boekweit
Teff
Biologische haver (zonder
gluten)
Zoete aardappel
Rijstwafels
Kastanjemeel
Biologische notenpasta's
Peulvruchten
Gefermenteerde soja

Fruit

Appel
Groene appel zonder schil
Abrikoos
Avocado
Banaan
Bramen
Bosbessen
Kersen
Cranberries
Blauwe bessen
Grapefruit
Druiven
Kiwi
Citroen
Limoen
Mango

Nectarine
Sinaasappel
Papaja
Perziken
Peren
Ananas
Pruimen
Granaatappel
Frambozen
Rabarber
Aardbeien
Mandarijnen
Kokosnoot

→ bij voorkeur het zure
Fruit

Dranken

Groente thee
Koffie (max 2 per dag)

Voeding om te vermijden

Granen met gluten

Tarwe
Gerst
Kamut
Tarly
Rogge
Couscous
Spelt
Witte rijst
Witte pasta's

Ongefermenteerde soja

Frisdranken en

vruchtensappen

Koolzuurhoudende dranken
Vruchtensappen
Alcohol

Snoep

Suikergoed / suikers
Kunstmatige zoetstoffen
Pinda's

Verpakte Voeding

Zuivelproducten

Yoghurt en vla
Kaas
Melk en karnemelk
Margarines