

Toegelaten	Te beperken	Verboden
Zoetigheden		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Kunstmatige zoetstoffen zoals succralose, stevia, xylitol... ▪ Confituur of choco zonder toegevoegde suiker ▪ Snoep of muntje met zoetstof, chocolade zonder suiker en min. 70% cacao ▪ Suikervrij ijs 		<ul style="list-style-type: none"> ▪ Suiker: witte, bruine, kandij-, bloem-, druiven- en cassonadesuiker ▪ Gewone confituur, honing, perensiroop, choco, ▪ Chocolade, choco, pralines, gebak en koekjes ▪ Roomijs, sorbet, waterijs
Brood- en graanproducten		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Glutenvrij brood (bij voorkeur zuurdesem) ▪ Glutenvrije pasta/couscous, ▪ Volkoren rijst ▪ Glutenvrije granen (boekwijn, gierst, quinoa) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Brood (bij voorkeur zuurdesem): volkoren (spelt), multigranen, rogge, volkoren crackers ▪ Volkoren pasta/couscous ▪ Havermout (kleine portie) ▪ Aardappelen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Wit/lichtbruin, melk-, suiker-, chocoladebrood, sandwiches, pistolets, bladerdeeggebak, witte crackers ▪ Gesuikerde ontbijtgranen, muesli, granola ▪ Witte rijst/pasta/couscous, pizza, gefrituurde zaken ▪ Rijstkoeken ▪ Zoete aardappelen
Melkproducten		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ongezoete plantaardige melk (amandel, soja, quinoa) ▪ Yoghurt natuur zonder suiker, ▪ Lichte kazen, platte kaas zonder suiker 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Magere of halfvolle dierlijke melk (met pure cacao) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Chocolademelk, plantaardige melk met smaak, rijstmelk, yoghurt met extra fruit, rijstmelk, volle melkproducten ▪ Margarines ▪ Schimmelkazen ▪ Kefir
Vlees /vis /charcuterie /ei		
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Vers/ biologisch wit vlees (gevogelte) ▪ Vette vis (haring, zalm, ansjovis, sardienen) ▪ Eieren ▪ Vers biologisch vleesbeleg 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Rood vlees (rund, varken, paard) 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Salades met toegevoegd suiker ▪ Tonijn, zwaardvis (bevat zware metalen) ▪ Opletten: Bereid vlees/charcuterie bevat vaak toegevoegd suiker (etiket nakijken)

Groenten

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Niet- zetmeelrijke groenten: vrijwel alles (artisjok, asperges, broccoli, aubergine, koolraap, spinazie, courgette, tomaten, ui, selder, kolen) | | <ul style="list-style-type: none">Gekookte wortelen, maïs, pompoen, rode biet, kerstomatenGebonden soep |
|---|--|--|

Fruit

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Avocado, limoen, citroen, olijven | <ul style="list-style-type: none">Fruit met lage glycemische index: bessen, frambozen, aardbeien, kiwi, watermeloen, clementine, pompelmoes, perzik, nectarines
→ 1 portie/dag | <ul style="list-style-type: none">Fruit met hoge glycemische index: banaan, druiven, mango, ananas, meloen, passievrucht, andere tropische fruitsoorten, overig fruitBlikfruit op siroop/in eigen nat, gedroogd / gekonfijt fruit |
|---|--|--|

Noten en zaden

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">AmandelnotenLijnzaad, zonnebloempitten | <ul style="list-style-type: none">Hazelnoten | <ul style="list-style-type: none">Schimmel bevattende noten: pindanoten, cashewnoten, pecannoten, walnoten, pistache |
|---|--|--|

Dranken

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">WaterChicorei koffieKruidenthee | <ul style="list-style-type: none">Koffie (zonder suiker)Light frisdrank | <ul style="list-style-type: none">Alle gesuikerde drankenVruchtensappenAlle alcoholische dranken |
|---|--|--|

Overig

- | | | |
|--|--|--|
| <ul style="list-style-type: none">Vetstoffen (olijfolie, lijnzaadolie, boter)Verse kruidenZelfgemaakte sauzen zonder suiker, mosterd | | <ul style="list-style-type: none">Maïszetmeel, aardappelzetmeelKetchup, meeste sauzen in bokaal |
|--|--|--|