



TOEGELATEN

AFGERADEN

suiker en suikerwaren

Zoetmiddelen:

Aspartaam (Canderel, Natrena, ...)
Saccharine (Hermesetas, Natrena, ...)
Stevia

Sorbitol, fructose, witte en bruine suiker, kandisuijer en -stroop, appel- en perenstroop, honing, confituur en diabetesconfituur, chocolade- pasta, -korrels dieetchocolade, dieetsnoep, snoepgoed

smeer- en bereidingsvetten

Maïsolie, olijfolie, sojaolie, arachideolie, zonnebloempitolie, dieetmargarine, minarine

Boter, gewone margarine, rund- en varkensvet. alle oliën (zowel dierlijke als plantaardige), alle vette bereidingen

vlees en gevogelte

Mager rundvlees: niet-bereide américain, ontvet soepvlees, mager stoofvlees, filet d' Anvers, steak, gebräad, biefstuk, rosbeef

Mager varkensvlees: blaasham, filet de Saxe, ontvette hesp, varkenslapje.

Mager kalfsvlees: rib, lapje, kalfsoester, filet, zwezerik, gebräad, lever, nieren, tong, hersenen
Haas en wild konijn, wilde eend, eendenfilet
Kip en ander gevogelte, kippewit, kalkoenham
(Vet en vel verwijderen)

Wild

Bereidingswijze vlees en gevogelte:
Bij voorkeur zonder vetstoffen, gegrild, gebräden, gekookt, gestoomd, ...

Vet vlees zoals lams- en schapenvlees
Schenkel, karbonaden, gehakt, worstsoorten, gekochte bereide filet américain, vleessalades, vlees-pasteien, ragoût, vette hesp, salami, spek, bacon

Vleesconserven

Gans, tam konijn

vis, schaal- en schelpdieren

Alle magere vis (vers of diepvries):

schelvis, snoek, griet, kabeljauw, karper, koolvis, spiering, poon, wijting, baars, pladijs, tong, forel, tarbot, rog.
Visconserven "in eigen nat"

BEPERKT TOEGELATEN:

Vette vis: bokking, haring, paling, sardienen, maatjes, sprout.
Halfvette vis: voorn, zalm, tonijn
Gedroogde en gerookte vis
Schaal- en schelpdieren, St. Jacobsschelp, krab, garnalen, mosselen, kreeft, oesters, langoustine
Bereidingswijze: Bij voorkeur gestoomd, gekookt, in aluminiumpapier, gegrild of microgolf.

Visconserven op olie of saus, zoals ansjovis, pilchards, sardienen

Gekochte vissalades





TOEGELATEN

AFGERADEN

melk- en melkprodukten

Afgeroomde melk, karnemelk, wei
Chocolademelk bereid met magere melk
ontvette cacao (Kwatta) en een zoetmiddel
Magere yoghurt
Magere yoghurt + fruit
Halfvolle melkprodukten
Pudding, milk-shake bereid met magere melk
Mager melkpoeder

Volle melk, gecondenseerde melk, chocolade-
melk, slagroom, koffieroom.
Volle yoghurt, yoghurt met vruchten of aroma
(grenadine, ...)
Milk-shake, roomijs, commerciële dranken en
bereidingen op basis van volle melk, babeurre,
pudding, milk-shake, ... bereid met volle melk.
Volle melkpoeder

eieren en kaas

Eieren (maximaal 3 eieren per week) gekookt of
gepocheerd, wit van ei.
Magere witte kaas met kruiden
Magere witte kaas met fruit en zoetmiddel
Cottage cheese

BEPERKT TOEGELATEN:

Magere smeerkaas 20+
Zachte kaas tot 25% vetstof
Harde kaas tot 20% vetstof

Gebakken ei, roerei, omelet, eierkoek, soufflé,
flan, eipoeder, ...
Halfvette of volle witte kaas, verrijkt met vruchten
en/of room.
Smeerkaas: dubbelroom, volvet
Zachte kaas met meer dan 25% vet
Harde kaas met meer dan 20% vet





TOEGELATEN

AFGERADEN

groenten en peulvruchten

Groenten: vers, conserven of niet-bereid diepgevroren. Geen vetstof of bindmiddelen gebruiken. In plaats van suiker, zoetmiddel gebruiken
Bereidingswijze: bij voorkeur koken, stomen of rauw

Alle met sauzen en met room bereide groenten (vers, diepvries of blik)

brood en gebak

Wit, bruin, rogge- of volkoren brood, eventueel geroosterd brood, beschuiten, broodjes (pistolet, piccolo, stokbrood)
Knäckebröd

Melkbrood, sandwiches, fantasiebrood: (brioche, krenten-, suiker- en melkbrood), Croissants, peperkoek, speculaas, koekjes (aperitief, gesuikerd,...). Alle soorten gebak en broodsoorten met suiker, boter, room of slagroom. Dieetgebak op basis van Sorbitol

aardappelen

Aardappelen: gekookt, gestoomd, of in de schil bereid. Puree bereid zonder vetstof, zonder ei-dooier en met magere melk

Aardappelen met vetstof bereid: o.a. frites, gebakken, kroketten, chips

meelspijzen, bindmiddelen

BEPERKT TOEGELATEN:

Rijst, deegwaren, lasagne, macaroni, noedels, spaghetti, tagliatelli. Bloem, aardappelzetmeel, havermout, pudding, griesmeel, tapioca, maïzena.
Commerciële graanbereidingen: (cornflakes, rice-crispies, muesli)

Gekochte bereide deegwaren: bv. ravioli
"Instant Pudding"-poeders
Commerciële graanprodukten met honing, chocolade,...
Crüesli

vruchten

Alle verse vruchten
Beperkt gebruikt van noten, bananen en druiven
Diepgevroren vruchten zonder suiker
Conserven op eigen sap of water
Gestoofde vruchten worden bereid zonder suiker, of eventueel met zoetmiddel

Gedroogde vruchten (o.a. abrikozen, dadels, vijgen, pruimen, rozijnen,...)
Gekonfijte of geglaceerde vruchten (gember, kers,...)
Diepgevroren vruchten met suiker
Alle vruchtenconserven op siroop





TOEGELATEN

AFGERADEN

dranken

Kraantjeswater, mineraalwater, bruisend water.
Koffie, thee, kruidenaftreksels, chicorei
In beperkte hoeveelheid:
groentesap, vruchtensap zonder suiker en light -
frisdranken

Gesuikerde en/of alcoholische dranken:
limonades, coladranken, kininedrank
(Schweppes,...)
Gesuikerde vruchtensappen
Vruchtenstropen, instant vruchtensappoeder
Bier, aperitief, champagne, cider, likeuren, wijn,...

soepen

Magere, niet gebonden groentesoep
Ontvette bouillon
(bouillon kan wel de eetlust opwekken)
Magere bouillonextracten

Soep met vet, bindmiddelen of deegwaren

Gekochte soep, soep uit blik of pakjes behalve
wanneer vermeld dat ze calorie - arm zijn

allerlei

Kruiden en specerijen:
augurken, basilicum, bieslook, bonenkruid,
citroenkruid, dragon, gember, jeneverbess,
kaneel, kerrie, kappertjes, kervel, komijn,
koriander, kruidnagel, laurier, look, marjolein,
mosterd, munt, muskaatnoot, oregano,
paprikapoeder, cayenne-, groene-, witte - en
zwarte peper, peterselie, pili-pili, ramenar,
rozemarijn, saffraan, salie, sjalot, tijm, venkel
Wijnazijn, azijn, pickles, tomatenketchup
Gelatine, St.Jansbrood
Ontvette cacaopoeder
Zemelen (ongesuikerd)

Geneesmiddelen in de vorm van siroop of suiker-
korrels moeten zoveel mogelijk gemeden
worden

Alle vermageringsmiddelen zonder voorschrift
van de geneesheer.

Pindakaas

sauzen, mayonaise en jus

Ontvette jus, juspoeder, -korrels of -tabletten
Sojasaus
Sauzen zonder vetstof
Slasauzen o.b.v. yoghurt of magere witte kaas
Ontvette bouillon

Sauzen, bereid met vet of olie
Niet-ontvette jus niet-ontvette bouillon

Bereide of gekochte mayonaise of slasauzen

