

Dieetoverzicht

Dit mag u wel eten	Dit mag u niet eten
Brood en graanproducten • Wit- of lichtbruinbrood • Wit beschuit, rijstwafel en eierkoek • Cracotte crackers en cream crackers • Cornflakes • Aardappelen • Vermicelli en noedels • Witte rijst • Risotto (naturel) • Pasta en macaroni (geen volkoren) • Couscous (geen volkoren)	Brood en graanproducten • Volkorenbrood en brood met pitten en zaden • Volkoren en meergranen pasta • Zilvervliesrijst • Volkoren crackers of crackers met zaden • Havermout, muesli en granola
Beleg • Boter of margarine • Kaas (zonder pitjes) en smeerkaas • Humus (naturel) • Avocado • Zuivelspread (naturel) • Gekookt ei • Hagelslag en vruchtenhagel • Chocoladepasta • Jam zonder pitjes • Honing en appelstroop • Magere vleeswaren, zoals kipfilet, rookvlees en fricandeau	Beleg • Vette vleeswaren, zoals salami, leverworst en paté • Kaas met zaden en pitjes, zoals komijnekaas • Jam met pitjes • Pindakaas
Vlees, vis en vleesvervangers • Soepballetjes • Licht gebraden mager vlees zonder vet • Kip (zonder vel) • Magere vis • Tofu, quorn en seitan	Vlees, vis en vleesvervangers • Vet en/of gepaneerd vlees, zoals schnitzel, hamburger, riblap en karbonade • Tempeh, falafel en kant-en-klare vleesvervangers
	Peulvruchten • Linzen, kikkererwten en alle soorten bonen • Pinda's
Groenten (alleen gekookt) • Bloemkool en broccoli • Wortel	Groenten • Asperges • Alle soorten kool en lof • Snijbonen, sperziebonen en doperwten

	• Sla, spinazie en andijvie • Rauwkost, zoals bleekselderij en paprika • Komkommer • Aubergine, courgette en pompoen • Rode biet • Taugé • Maïs • Paddenstoelen • Tomaten • Prei, ui en knoflook
Fruit • Fruit uit blik zonder pitjes • Appelmoes en vruchtenmoes • Appel en peer zonder schil en klokhuis • Banaan	Fruit • Citrusvruchten, zoals sinaasappel en grapefruit • Kiwi • Druiven • Bosvruchten, zoals bramen, frambozen en aardbeien • Gedroogd fruit
	Noten en zaden • Alle noten en zaden, zoals sesam en maanzaad
Zuivel en zuivelvervangers • Gladde yoghurt en kwark (en sojavarianten) • Vla en pudding (en sojavarianten)	