

Vertaalde voedingslijsten à la Real Meal Revolutie en 'Keto en Zo'

GROEN - hiervan kun je eten tot je verzadigd bent

Fruit & Groenten

- Alle groene bladgroenten
- Andijvie (p)
- Artisjokhart (p)
- Asperges (p)
- Aubergine (n)
- Avocado (p)
- Bloemkool (p)
- Boerenkool (p)
- Bonen in peulen (o.a. sperzie-, snij-, en tuinbonen) (p)
- Broccoli (p)
- Champignons
- Citroenen
- Courgettes
- Knoflook (p)
- Knolrapen
- Komkommer
- Kool (p)
- Limoenen
- Lente-uitjes
- Olijven
- Pepers
- Paprika's (n)
- Prei (p)
- Rabarber
- Radijs (p)
- Rucola (p)
- Selderij (p)
- Sjalotten (p)
- Sla
- Snijbiet (p)
- Spinazie (p)
- Spruitjes (p)
- Sugar snaps (p)
- Taugé
- Tomaten (n)
- Uien (p)
- Venkel (p)
- Witlof (p)¹
- Waterkers (p)

Drankjes

- Cafeïnevrije kruidenthee
- Water met echt fruit of kruiden
- Water - met of zonder koolzuur

¹ Verwant aan en beter bekend dan raddicchio van RMR

GROEN

Eiwitten²

- Eieren
- Natuurlijk gezouten vlees zoals pancetta, parmaham, spek, salami, beef jerky
- Organvlees (!)
- Vlees, gevogelte en wild
- Zeevruchten

Smaakmakers³

- Azijn
- Kruiden
- Smaakstoffen
- Tamari

Voeding voor onze darmflora

- Bottenbouillon, zelfgemaakt
- Gefermenteerde groenten
- Kefir boter / kaas
- Kimchi
- Kokos kefir
- Kokos yoghurt
- Melk kefir

Vetten⁴

- Dierlijk vet (o.a. reuzel, eendevet en spekvet)
- Avocado-olie (e)
- Boter of ghee
- Harde / stevige kazen
- Kokosolie (e)
- Macademianootolie (e)
- Mayonaise⁵,
- Notenolie
- Olijfolie (extra vierge) (e)
- Zaden (p)

² Alles van vrije uitloop, biologisch en zo natuurlijk mogelijk

³ mits zonder suiker, conserveermiddelen, gluten en zaadolie

⁴ Olie bij voorkeur koudgeperst

⁵ Mits zonder conserveermiddelen en zaadolie

ORANJE A - opletten

Noten (2 eetlepels)

- Notenpasta (onbewerkt en suikervrij)
- Rauwe noten (p)

Zuivel⁶ (4 eetlepels)

- Franse zachte kaasjes: brie, camembert, gorgonzola, roquefort, ..
- Melk
- Melkvervangers: amandel-, rijst-, kokos- en hennepmelk
- Verse room, yoghurt en kaas (o.a. cottage cheese, kwark, volle yoghurt, zure room en crème fraîche)
- Zachte kazen zoals mozzarella, feta, ricotta

Fruit en groenten (1 eetlepel)

- Ananas (e)
- Bessen: bramen, bosbessen, kruisbessen, frambozen, aardbeien
- Erwten (p)
- Groene bananen
- Knolselderij
- Maïskolf, baby maïs
- Papaya (e)
- Pastinaak
- Pompoenen
- Rode en gele bieten
- Wortelen (p)
- Zoete aardappelen (p)

A

⁶ Alleen volvet, liefst rauwmelks

ORANJE B - extra opletten

Drinken

- Koffie
- Thee met cafeïne

Gedroogde peulvruchten / peulen

- Alfalfa (kiemen) (p)
- Bonen: cannellini bonen, kidney bonen en black eyed bonen (vers of gedroogd)
- Kikkererwten (gekiemd of gedroogd)
- Linzen (gekiemd of gedroogd)
- Peulvruchten, alle⁷
- Pinda's (alleen rauw of doppinda's)

Voeding voor onze darmflora

- Kombucha
- Water kefir

Fruit en groenten

- Aardappelen
- Abrikozen
- Appels (p)
- Bananen
- Carambola
- Druiven
- Edamame (sojabonen in peul)
- Granaatappels
- Guaves
- Jackfruit Kersen
- Kiwi fruit
- Kumquats
- Kweepeer
- Lychees
- Mango's
- Peren
- Perziken en nectarines
- Pruimen
- Sharon / Kaki fruit
- Sinaasappelen mandarijnen
- Vijgen (alleen vers)
- Watermeloen

B

⁷ bij voorkeur geweekt vóór koken of weken

Vertaalde voedingslijsten à la Real Meal Revolutie en 'Keto en Zo'

Lichtrood – voor héél af en toe

Groentesappen / Smoothies

- Groentesappen zonder toegevoegd vruchtensap
- Smoothies van vers fruit en volle yoghurt
- Tussendoortjes en chocolade
- Ahornsiroop, zonder toevoeging
- Dadels
- Gedroogd fruit
- Honing
- Pruimen (e)
- Pure chocolade (80% en hoger)

Granen en graanproducten⁸

- Amarant
- Arrow root
- Boekweit
- Glutenvrije pasta
- Gierst
- Haver
- Popcorn
- Quinoa
- Rijst - volkoren, arborio, sushi, jasmijn, pandan en rijstnoedels
- Tapioca
- Teff
- Zemelen

Meel(-vervangers)⁹

- Amandelmeel
- Erwtmeel
- Kikkererwtmeel
- Kokosnoot meel
- Maïsmeele
- Maïsmeele
- Polenta
- Rijstmeel

Rode lijst (Nooit meer)

Algemeen

- Alle 'fast food'
- Alles met suiker
- Chips
- Ketchup, marinades en saladedressings, tenzij zonder suiker en andere ongewenste toevoegingen

Zoetwaren

- Agave
- Alle zoetwaren en (niet-pure) chocolade (inclusief proteïneren, ontbijtrepen etc.)
- Fructose
- Fruit uit blik
- Glucose
- Jam
- Kokosbloesem-suiker
- Kunstmatige zoetstoffen - aspartaam, acesulfaam K, sacharine
- Likeur-bonbons
- Mout
- Rietsuikerstroop
- Rijstmoutstroop
- Suiker – alle soorten
- Zoet-zuur (uitjes, augurkjes, etc.)

Alles met gluten

- Bulgur
- Couscous
- Gerst
- Griesmeel
- Kamut
- Matse
- Orzo
- Rogge
- Spelt
- Tarwe, tarwebloem en tarwekiemen
- Triticale
- Volkorenmeel

Andere op graan gebaseerde producten

- Crackers en beschuit
- Frituurdeeglaagjes
- Gepaneerde producten
- Ontbijtgranen

Drankjes

- Energiedranken
- Frisdranken, inclusief light / zero
- Commerciële ijstheeën
- Commerciële vruchtensappen
- Melk met een smaakje en milkshakes

Zuivel-gerelateerd

- Smeerkaas
- Gecondenseerde melk
- Poeder(koffie)melk
- IJs en commerciële 'frozen yoghurt'

Vetten

- Alle boter- verversers
- Alle industriële zaad- en plantaardige olie
- Katoenzaadolie
- Koolzaadolie
- Mais olie
- Margarine en bakvet
- Rijstolie
- Saffloer olie
- Zonnebloemolie

Eiwitten

- Sterk bewerkte worsten en lunchworsten zoals boterhamworst
- Vleeswaren met overmatige suiker

Grijs - dit is het grijze gebied

Traktaties

- LCHF gebak, inclusief taarten, cakes en suikervrije desserts
- Suikervrij ijs

Zoetstoffen

- Erytritol
- Isomalt
- Stevia-poeder
- Sucralose
- Xylitol

Drankjes

- Alle alcoholische dranken
- Eiwit shakes
- Supplementen

Vegetarische proteïnen

- Bewerkte soja
- Erwt-eiwit(poeder)
- Natuurlijk gefermenteerde tofu

⁸ Alléén glutenvrij

⁹ Niet-genetisch gemanipuleerd en glutenvrij