

# VOEDINGSLIJST

Fase 1: Observatie | Fase 2: Herstel | Fase 3: Transformatie | Fase 4: Onderhoud

\*) Maximaal één product van deze lijst, in de genoemde maximale hoeveelheid.

# GezondDorp

## GROEN

Onbeperkt in alle fases

### Groenten & fruit

Alle groene bladgroenten  
Andijvie (p)  
Artisjokhart (p)  
Asperges (p)  
Aubergine (n)  
Avocado (p)  
Bloemkool (p)  
Boerenkool (p)  
Bonen (alle hele bonen in peulen, zoals snijbonen, sperziebonen, tuinbonen) (p)  
Broccoli (p)  
Champignons  
Chayote  
Citroenen en limoenen  
Courgettes  
Knoflook (p)  
Knolrapen  
Komkommer  
Kool (p)  
Lente-uitjes  
Okra  
Olijven  
Peper en paprika's (alle soorten) (n)  
Peultjes (p)  
Prei (p)  
Rabarber  
Radicchio  
Radijs (p)  
Roodlof  
Rucola (p)  
Selderij (p)  
Sjalotten (p)  
Sla  
Snijbiet (p)  
Spinazie (p)  
Spruitjes (p)  
Sugar snaps / Suikererwt (géén doperwt) (p)  
Taugé  
Tomaten (n)  
Uien (p)  
Venkel (p)  
Waterkers (p)  
Witlof  
Yacon  
**Drankjes**  
Cafeïnevrije kruiden thee (met echte plakjes fruit en kruiden)  
Water - met of zonder koolzuur

### Eiwitten

Alles van vrije uitloop, biologisch en zo natuurlijk mogelijk  
Alle soorten vlees, gevogelte en wild  
Alle natuurlijk gezouten vlees zonder ongewenste toevoegingen; coppa, pancetta, parmaham, spek  
Dierlijke ingewanden en organen (sterk aanbevolen!)  
Alle zeevruchten  
Eieren  
**Smaakmakers**  
Alle azijn, smaakstoffen en kruiden zijn oké, op voorwaarde dat ze géén suiker, gluten, conserveermiddelen en plantaardige oliën bevatten  
Groene stevia  
Tamari / gefermenteerde sojasaus  
Coconut aminos-saus  
Voeding voor onze darmflora  
Alle zelfgemaakte bottenbouillon  
Kokosyoghurt  
Kokes kefir  
Kefir boter/kaas  
Kimchi  
Melkkefir  
Natuurlijk gefermenteerde augurken  
Psylliumvezels/psylliumpoeder  
Zuurkool  
Vetten  
Avocado-olie (koudgeperst is het beste) (e)  
Boter of ghee  
Dierlijk vet (o.a. eendenvet, reuzel, spekvet)  
Harde kazen zoals Parmezaanse kaas en Pecorino  
Kokosolie (e)  
Macademianoot-olie(e)  
Mayonaise, zonder conserveringsmiddelen en zaadolie  
Notenoliën zoals aardnotenolie (zolang niet verwarmd zijn tijdens persen of koken)  
Olijfolie (extra vierge) (e)  
Pitten  
Stevige kazen zoals Cheddar, Emmental en Gouda  
Zaden (p)  
Konjacpoeder

## ORANJE A

Onbeperkt in fase 1,2 en 4. Beperkt\* in fase 3

### Noten

*Gesloten handvol (2 eetlepels)*  
Alle rauwe noten (=niet gebrand of bewerkt) (p)  
Zelfgemaakt of onbewerkte suikervrije notenpasta  
**Zuivel** (allemaal vol-vet)  
*Bij voorkeur niet gepasteuriseerd, zoals rauwe melk (1/4 cup = circa 60 ml)*  
Cottage cheese/kwark, hüttenkäse, mascarpone, room,

roomkaas, slagroom, zure room / crème fraîche  
Griekse yoghurt, volle kwark, volle yoghurt (bij voorkeur zelfgemaakt) Melk  
Melkvervangers: amandelmelk, hennepmelk, kokosmelk, rijstmelk  
Volle kaas zoals brie, camembert, gorgonzola, roquefort  
Zachte kazen zoals feta, mozzarella, ricotta

### Groenten & fruit

*Waarvan je niet meer dan een halve gesloten hand-vol mag eten*  
Ananas (e)  
Erwten (tuinerwten en kleine erwtes) (p)  
Flespompoen  
Groene bananen (familie van banaan)  
Kalebas  
Knolselderij  
Maïskolf, babymaïs

Papaya (e)  
Pastinaak  
Pompoen  
Rode en gele bieten  
Rood fruit - aardbeien, blauwe bessen, bosbessen, bramen, cranberries, frambozen, kruisbessen,  
Rutabagas (soort koolraap)  
Spaghettipompoen (p)  
Taro (een plant uit de aronskelkfamilie)  
Wortelen (p)  
Zoete aardappelen (p)

## ORANJE B

Onbeperkt in fase 1,2 en 4. Niet in fase 3

### Drankjes

Koffie  
Thee met cafeïne  
Gedroogde peulvruchten / peulen  
Alfalfa (kiemen) (p)  
Alle peulvruchten (bij voorkeur geweekt voordat ze gekookt of gekiemd worden)  
Bonen (black eyed bonen, cannellini bonen, kidneybonen) (vers of gedroogd)  
Kikkererwten (gekiemd of gedroogd)

Linzen (gekiemd of gedroogd)  
Pinda's (alleen rauw of dopinda's)  
en 100% pindakaas  
**Voeding voor onze darmflora**  
Kombucha  
Water kefir  
**Groenten & fruit**  
Aardappelen (n)  
Abrikozen  
Appels (p)  
Bananen  
Breadfruit (vrucht van de broodboom)  
Carambola (= stervrucht)

Citrusvruchten: clementines, mandarijnen, sinaasappelen  
Druiven  
Edamame (sojabonen in peul)  
Granaatappels  
Granadilla (vrucht van een passiebloem)  
Guaves (vrucht van een plant uit de mirtefamilie)  
Jackfruit (vrucht van groenblijvende boom uit de moerbeifamilie)  
Kersen  
Kiwi fruit  
Kumquats (klein citrusvruchtje)  
Kweepeer

Lychees  
Mango's  
Meloenen: galia meloen, watermeloen  
Peren en stekelige peren  
Perziken en nectarines  
Pruimen  
Sharon / Kaki fruit  
Tamarindepulp (pulp van grote peulen van een tropische boom)  
Vijgen (alleen vers)

## LICHTROOD

Onbeperkt in fase 1. Niet in fase 2 en 3. Bijna nooit in fase 4

Kookroom  
**Groentesappen / smoothies**  
Fruit of yoghurt smoothies zonder  
'frozen yoghurt' of ijs  
Groentesappen zonder t toegevoegd vruchtensap  
**Tussendoortjes en chocolade**  
Dadels  
Honing  
Amarant  
Arrow root (pijlwortel)  
Boekweit

Pruimen(e)  
Pure ahornsiroop  
Pure chocolade (80% en hoger)  
**Glutenvrije granen en graanproducten**  
Amarant  
Arrow root (pijlwortel)  
Boekweit  
Glutenvrije pasta  
Millet (een gierstsoort)  
Popcorn  
Quinoa  
Rijst - volkoren, arborio (een risottorijst), sushi, jasmijn, Thai

Sorghum (een gierstsoort)  
Tapioca  
Teff  
Zemelen  
*Niet-genetisch gemanipuleerd en glutenvrij zou de standaardregel moeten zijn*  
Amandelmeel  
Erwtenmeel  
Kikkererwtenmeel  
Kokosnootmeel  
Maïsmeeel  
Polenta  
Rijstmeel

## GRIJS

**Traktaties**  
LCHF gebak, inclusief taarten, cakes en suikervrije desserts  
Suikervrij ijs  
Zoetstoffen  
Erytritool, Isomalt, Stevia-poeder, Sucralose  
Xylitol  
**Drankjes**  
Alle alcoholische dranken  
Eiwit shakes, supplementen  
**Vegetarische proteïnen**  
Natuurlijk gefermenteerde tofu, Erwten-eiwit(poeder)  
Bewerkte soja

## ROOD

Onbeperkt in fase 1. Nooit in fase 2, 3 en 4

### Algemeen

Alle 'fast food' (= gemaksvoedsel, zoals bijv. Mc.Donalds) tenzij je het merk vertrouwt en je weet wat de ingrediënten zijn  
Alle voedingsmiddelen met toegevoegde suiker  
Chips  
Smaakmakers zoals ketchup, marinades en saladedressings, tenzij ze geen suiker of andere ongewenste toevoegingen bevatten  
**Zoetwaren**  
Alle suiker - tafelsuiker, alle soorten basterdsuiker, glazuur, rietsuiker, poedersuiker, etc.)  
Alle zoetwaren en (niet-pure) chocolade (inclusief 'proteïne /eiwit' -, 'energie'- of 'ontbijt' / 'snack' -repen)  
Agave  
Fructose  
Fruit uit blik  
Glucose  
Jam  
Kokosbloesemsuiker  
Kunstmatige zoetstoffen - aspartaam, acesulfaam K, sacharine  
Likeur-bonbons (zoals kersenbonbons)  
Met suiker en/of commercieel ingemaakte zoet-zuur (augurkjes, uitjes, etc.)  
Mout  
Rietsuikerstroop  
Rijstmoutstroop (rijst-siroop)

Rogge  
Spelt  
Tarwe  
(Zachte) tarwebloem  
Tarwekiemen  
Triticale (kruising tussen tarwe en rogge)  
Volkorenmeel  
**Andere op graan gebaseerde producten**  
Alle commerciële voedingsmiddelen met een paneerlaag of (frituur)deeglaagje, zoals kipnuggets, vis in (bier)beslag, enz.  
Alle commerciële ontbijtgranen (choco-pops, cornflakes, granola, muesli, koude pappen etc)  
Alle crackers, beschuit, etc.

### Voedingsmiddelen die gluten bevatten

Alle meel en alle broden gemaakt van granen met gluten  
Bulgur  
Couscous  
Einkorn (een tarwesort)  
Gerst  
Griesmeel  
Harde tarwe  
Kamut (een oergraan)  
Matse (een plat brood - Joods traditioneel brood)  
Orzo

**Drankjes**  
Alle energiedranken  
Alle frisdranken, inclusief light / zero en dergelijke.  
Commerciële ijstheeën  
Commerciële vruchtensappen  
Melk met een smaakje en milks-hakes  
**Zuivel-gerelateerd**  
Commerciële rookkaas en/of smearkaas (let op: hier wordt geen roomkaas mee bedoeld).  
Gecondenseerde melk  
IJs en commerciële 'frozen yoghurt'  
Poeder(koffie)melk, ook uit automaten  
**Vetten**  
Alle industriële zaad- en plantaardige olie  
Alle boter-ervangers  
Katoenzaadolie  
Koolzaadolie  
Maïsolie  
Margarine en bakvet  
Rijstolie  
Saffoerolie  
Zonnebloemolie  
**Eiwitten**  
Sterk bewerkte worsten en lunchworsten zoals boterhamworst  
Vleeswaren met overmatige suiker