



## Wat mag je eten en drinken in Fase1?

- < Vlees<sup>1 2</sup>: Rundvlees, varkensvlees, lamsvlees, bacon, kalfsvlees, wild.
- < Vis<sup>3</sup> : Tonijn, zalm, tong, forel, bot, sardines, haring.
- < Gevogelte<sup>4</sup> : Kip, kalkoen, eend, gans, kwartel, fazant
- < Zeebanket : Oesters, mosselen, inktvis, garnalen, kreeft, krab
- < Eieren : Gebakken, geroerd, gepocheerd, zacht- en hardgekookt,omelet
- < Kaas : Oud, jong, roomkaas, cottage cheese, zwitterse kaas, cheddar, mozzarella (alle kaassoorten bevatten koolhydraten, vergeet ze niet te tellen. )

GEEN: dieetkaas, smeerkaas, weikaas, kaasvervangende producten. Mensen met een gistinfectie, allergie voor zuivel of kaasintolerantie mogen geen kaas eten.

## Groente met 10% koolhydraten of minder:

Sla	Selderij
Ijsbergsla	Radijs
Olijven	Andijvie
Krullandijvie	Komkommer
Peterselie	Witlof
Zuring	Champignons
Bieslook	Peper
Venkel	Alfalfakiemen

## Tuinkruiden:

Dille, rozemarijn, tijm, oregano, basilicum

## Dressing:

Olie, citroensap, kruiden

---

1 Uitgezonderd Vleeswaren met nitriet of suiker (veel worstsoorten)

2 Uitgezonderd Producten die niet voor 100% uit vlees bestaan

3 Uitgezonderd Producten die niet voor 100% uit vis bestaan

4 Uitgezonderd Producten die niet voor 100% uit pluimvee bestaan



### Garnering:

Kaasblokjes, plakjes ei, gebakken spekjes, gebakken champignons, ansjovis

### Dranken:

- Water (elke dag minstens 2 liter naast de andere dranken)
- Koffie en thee (zonder cafeïne)
- Room<sup>5</sup> (let op de koolhydraten)
- Bronwater (evt. met schijfje citroen)
- Kruidenthee (geen gerst, dadels, vijgen, suiker)
- Mineraalwater
- IJsthee met kunstmatige zoetstof
- Heldere bouillon / soep (niet alle merken)

### Vetten en Oliën:

Oliesoorten en vele vetten zijn een belangrijk onderdeel van onze voeding. In elk geval gammalinoleenzuur en omega-3 oliën (zalmolie en lijnzaadolie). Olijfolie is ook nuttig (enkelvoudig onverzadigd). Alle plantaardige oliën zijn toegestaan. Sesam-, soja-, zonnebloem- en saffloerolie zijn het beste. Roomboter mag wel, margarine niet. Mayonaise (behalve als u geen gist mag). Vet in vlees en vis mag.

### Kunstmatige zoetstoffen:

Sacharine, acesulfaam-K

Soms wordt gemeld dat aspartaam ook mag maar de meningen hierover zijn nogal verdeeld. Ik raad je aan hier eerst meer over op internet te lezen en dan te beslissen of je het wel of niet gaat gebruiken.

Omdat niet alle fabrikanten de ingrediënten met naam en toenaam op de etiketten zetten hier ook nog even de **E nummers**:

E950 Acesulfaam-K

E951 Aspartaam

E952 Cyclamaat

E954 Sacharine

---

<sup>5</sup> Geen afgeroomde melk, yoghurt. VETARM = meer koolhydraten.



### **Niet toegestaan:**

Sorbitol, mannitol en andere hexitolen.

Alle natuurlijke zoetstoffen zoals: maltose, fructose (fruitsuiker), lactose (melksuiker)

### **Overige aandachtspunten**

- < Eet tijdens fase 1 geen fruit, brood, granen, zetmeelhoudende groente, zuivelproducten (wel kaas, room, boter)
- < Eet geen dieet producten, behalve als er op staat dat ze geen koolhydraten bevatten.
- < Suikervrij op een etiket is niet genoeg. Let op de hoeveelheid koolhydraten.
- < Kauwgum, hoestsiroop en keelpastilles zitten vol met suiker of verkeerde zoetstoffen, dit mag dus niet.