



Wat wel en wat niet

Dit eet je liever niet

Alle toegevoegde suikers, zoetstoffen, appelstroop, alle jamsorten, stroop, andere suikers

Witte pasta, toast, witte rijst

Alle lightproducten

Snoepgoed

Kant-en-klaarmaaltijden met suikers

Frisdranken, lightfrisdranken, aanmaaklimonades, diksappen, smoothies en versgeperste sappen met alleen 100% fruit

Alle witte en tarwebroodsoorten en afgeleiden daarvan

kant-en-klare ontbijtgranen, ontbijtcereals, muesli, cruesli, cornflakes, brinta

Zuiveldrankjes (ook zonder suiker) vruchtenyoghurt en kant-en-klare toetjes

Smeerkaasjes met smaakjes en toegevoegde suiker

Ijs, chocolade, koekjes, bonbons, sultana, liga etc

kant-en-klare dressings, sauzen, mayonaise, ketchup en andere kant-en-klare sauzen

en je vervangt het door

Vers fruit, gedroogde zuidvruchten (dadels, vijgen, abrikozen, rozijnen), honing, stevia

Volkorenproducten (let op dat er op het etiket staat dat er volkoren meel is gebruikt!)

Volle natuurlijke producten

Gezonde tussendoortjes (Zie boek hormoonbalans)

Zelfgekookte verse maaltijd

water, kruidenthee zonder suiker, smoothies met fruit en groente

rijstewafels, maiswafel, yam brood, evt desemcrackers (niet glutenvrij)

havermout, zelfgemaakte muesli

Naturel zuivel, yoghurt met vers fruit

naturel kaas

zelfgemaakte chocola, koekjes en ijs.

Zelfgemaakte dressing, zelfgemaakte mayo, belgische mayo, zelfgemaakte sauzen, olijfolie, balsamico-azijn, appelazijn.

Dit eet je liever niet**en je vervangt het door**

Zoutjes, chips, zoutstengels en borrelnootjes

ongebrande noten, naturel chips, doppinda's

Vrijwel alle vleswaren en ander broodbeleg zoals kant-en-klare salades

Rosbief, volle kaassoorten, zelfgemaakt broodbeleg

Soepmixen, kookmixen, zakjes, pakjes en bakjes en dergelijke

Verse en gedroogde kruiden, zeezout en peper

De meeste groente uit pot en blik

Verse groente of diepgevroren groente zonder saus

Kant-en-klare bakboter

Roomboter, kokosvet, olijfolie