

GROEN EET NAAR BEHOEFTE BINNEN DE LIMIET

GROENTEN EN FRUIT

- Alle bladgroenten
- Andijvie (P)
- Artisjokharten (P)
- Asperges (P)
- Aubergine (N)
- Avocado (P)
- Bleekselderij (P)
- Bloemkool (P)
- Boerenkool (P)
- Bosuïen (P)
- Broccoli (P)
- Champignons
- Citroenen
- Courgette
- Gem squash
- Knoflook
- Komkommer
- Kool (P)
- Limoenen
- Olijven
- Palm harten (P)
- Paprika's (N)
- Peper (alle soorten) (N)
- Peultjes (P)
- Prei (P)
- Rabarber
- Radicchio (P)
- Radijs (P)
- Rapen
- Rucola (P)
- Sjalotten (P)
- Sla
- Snijbiet (P)
- Snijbonen (P)
- Sperziebonen (P)
- Spinazie (P)
- Spruiten (P)
- Sugarsnaps (P)
- Taugé
- Tomaten (N)
- Tuinbonen (P)
- Uien
- Venkel (P)
- Waterkers
- Witlof (P)

DRANKEN

- Cafeïnevrije kruidenthe (met echt fruit of kruiden)
- Water met smaakjes passend bij de Lijsten
- Water - met of zonder bubbels

EIWITTEN

- Scharrel, biologisch en zo natuurlijk mogelijk
- Alle vlees, gevogelte, wild
 - Alle vis en zeevruchten
 - Alle gezouten gedroogde vlees zoals pancetta, parmaham, bacon, ontbijtspek, salami, biltong, jerky
 - Orgaanvlees
 - Eieren

SMAAKMAKERS

- Alle azijnen, smaakmakers en specerijen zijn ok mits ze vrij zijn suiker, gluten, conserveermiddelen en plantaardige olie
- Tamari/gefermenteerde sojasaus

GEFERMENTEERDE PRODUCTEN

- Zelfgemaakte bouillons
- Kokosyoghurt
- Kokoskefir
- Kimchi
- Melk kefir
- Natuurlijk gefermenteerde pickles
- Zuurkool

VETTEN

- Alle gesmolten dierlijke vetten (reuzel, eendenvet, spekvet)
- Avocado olie
- Roomboter of ghee
- Kokosolie
- Stevige kaas zoals goudse kaas, emmentaler of cheddar
- Harde kazen zoals parmezaanse en pecorino
- Macademia olie
- Mayonaise vrij van conservering, volvet en zonder zadenolie
- Notenolie zoals walnoten-olie, mits onverhit
- Olijfolie (extra virgine)
- Zaden

ORANJE LET OP NIET TEVEEL

NOTEN

- Een gesloten handvol, twee eetlepels
- Alle ongebrande noten (P)
 - Zelfgemaakte of onbewerkte en suikervrije notenpasta's
 - Amandelmeel
 - Kokosmeel

ZUIVEL

- 60 ml of ¼ cup
- Hüttenkäse, room, roomkaas, volle yoghurt, zure room, crème fraîche
 - Volle vette kazen zoals brie, camembert, gorgonzola, roquefort
 - Melk
 - Melk vervangers: amandelmelk, rijstmelk, kokosmelk en hennepmelk
 - Zachte kazen als mozzarella, feta, ricotta

GROENTEN EN FRUIT

- Niet meer dan een halve gesloten hand
- Ananas (E)
 - Bakbanaan
 - Bessen: blauwe bessen, bramen, frambozen, aardbeien
 - Bieten
 - Butternut pompoen
 - Cassave
 - Erwtten (dop, split)
 - Kalebas
 - Knolselderij
 - Koolraap
 - Maiskolf, babymais
 - Papaya (E)
 - Pastinaak
 - Pompoen
 - Taro
 - Wortels (P)
 - Zoete aardappel/bataat

DRANKEN

- Thee (met cafeïne)
- Koffie

GEDROOGDE BONEN/PEULVRUCHTEN

- Alle peulvruchten
- Alfalfa (P)
- Bonen (cannellini, kidney, bruine, witte)
- Kikkererwtten
- Linzen
- Pinda's (ongebrend)

GEFERMENTEERDE PRODUCTEN

- Water kefir
- Kombucha

GROENTEN EN FRUIT

- Aardappels (N)
- Abrikozen
- Appels (P)
- Bananen
- Carambola
- Druiven
- Edamame
- Guave
- Jackfruit
- Kakifruit
- Kersen
- Kiwi's
- Kumquats
- Kweeperen
- Lychees
- Mandarijnen
- Mango's
- Nectarines
- Peren
- Perziken
- Pruimen
- Sinaasappels
- Tamarinde
- Vijgen (alleen vers)
- Watermeloen

LICHTROOD BIJNA NOOIT

GROENTESAPPEN EN SMOOTHIES

- Fruit of yoghurt smoothies met frozen yoghurt of ijs
- Groentesappen zonder fruit

TRAKTATIES

- Dadels
- Gedroogd fruit
- Honing
- Pruimen
- Ahornsiroop

GLUTENVRIJE GRANEN EN PRODUCTEN

- Amaranth
- Arrowroot
- Boekweit
- Zemelen
- Glutenvrije pasta
- Gierst
- Haver (glutenvrije)
- Popcorn
- Quinoa
- Rijst, alle soorten
- Noodles
- Sorghum
- Tapioca
- Teff

MEELSOORTEN

- Niet GMO en glutenvrij
- Maiszetmeel
 - Kikkererwtmeel
 - Maismeel
 - Erwttenmeel
 - Polenta
 - Rijstmeel

TRAKTATIES

- Pure chocola (80% of meer)

ROOD "NOOIT" MEER

ALGEMEEN

- Elk product met toegevoegde suiker
- Chips
- Fast Food (tenzij je het merk en ingrediënten kent)
- Suikerrijke smaakmakers zoals ketchup, marinades en dressings tenzij ze suikervrij en troepvrij zijn.

ZOETIGHEDEN

- Alle zoetwaren en (niet pure) chocola (inclusief 'proteïne', 'energy', 'ontbijt' en 'muesli' repen)
- Kunstmatige zoetstoffen aspartaam, acesulfame K, saccharine
- Agave
- Fruit in blik
- Kokosbloesemsuiker
- Siropen
- Fructose
- Glucose
- Jam
- Malt
- Rijstestroop
- Suiker - witte, basterd, bruine, poeder, riet
- Ingemaakte producten met suiker
- Schenkstroop
- Appelstroop
- Chocopasta

PRODUCTEN MET GLUTEN

- Alle meelsoorten, bloemsoorten, brood en graanproducten met gluten
- Gerst
- Bulgur
- Couscous
- Durum
- Einkorn
- Kamut
- Matzes
- Orzo
- Rogge
- Semolina
- Spelt
- Tarwe
- Tarwekiemen

OVERIGE GRAAN-PRODUCTEN

- Alle gepaneerde producten zoals kipnuggets, vissticks, schnitzels etc.
- Alle ontbijtgranen (muesli, cruesli, cornflakes, pap en chocopops etc.)
- Alle crackers en broodvervangers

DRANKEN

- Alle energiedrankjes
- Alle frisdranken, ook light
- Alle vruchtensappen
- Alle ice teas
- Zuivel drankjes met een smaakje en milkshakes

ZUIVEL OF ZUIVEL GERELATEERD

- Smeerkaas en andere zuivelsmeersels
- Koffiecreamer
- Gecondenseerde melk
- IJs
- Frozen yoghurt
- Toetjes

VETTEN

- Alle oliën op basis van zaden
- Koolzaadolie
- Saffloerolie
- Zonnebloemolie
- Druivenpitolie
- Maisolie
- Rijstolie
- Margarines

PROTEÏENEN

- Sterk bewerkte worst en vleeswaren
- Vleeswaren met toegevoegde suikers

GRIJS GRIJS GEBIED

TRAKTATIES

- Zelf gebakken keto baksels (inclusief cakes, cupcakes, desserts)
- Suikervrij ijs

ZOETSTOFFEN

- Erythritol
- Isomalt
- Stevia (poeder of druppels)
- Sucralose
- Xylitol

DRANKEN

- Alle alcoholische dranken
- Proteïneshakes

VEGETARISCHE PROTEÏNES

- Natuurlijk gefermenteerde tofu
- Erwttenproteïne
- Bewerkte soja

N: nachtschades

P: prebiotisch, vezelrijk

E: rijk aan spijsverterings-enzymen

NOTITIES

KETO LEEFSTIJL LIJSTEN

FASES

1

Geef je een duidelijk beeld van jouw voeding en gezondheid. Laat zien welke elementen van jouw leefstijl bijdragen aan je gewicht en gezondheidsproblemen. Je zult aan het werk moeten maar je past je voeding nog niet aan.

2

Is een voorbereiding op de transformatie die voor de deur staat zonder de vervelende bijverschijnselen. Je went aan een leven zonder gluten, suiker en bewerkte koolhydraten. Je komt in de juiste mindset. Start met herstellen van je darmen, eet volwaardige voeding, ontwikkel goede gewoontes. Je wordt klaargestoomd voor de volgende fase: Transformation.

3

Nu komt het erop aan. In deze fase verlies je het meeste gewicht en win je veel energie. Je gezondheid zal snel verbeteren. Deze fase is in feite het ketogeen dieet.

4

Is eigenlijk geen fase, maar de rest van je leven. De eerste drie fases hebben een grote impact gehad op je gezondheid, je gewicht en je energie. Dit wil je vasthouden voor een gezond en energiek leven.

KLEURENCODES

GROEN

EET NAAR BEHOEFTE

Eet deze ingrediënten tot je verzadigd bent in alle fases, maar let op je dagelijkse koolhydraatlimiet.

ORANJE

LET OP NIET TEVEEL

Oranje A

Eet tot je vol zit tijdens fase 1, 2 en 4. Tijdens fase 3 let je op de grenzen die aangegeven zijn en kies je maximaal 1 item per dag.

Oranje B

Eet tot je vol zit tijdens fase 1, 2 en 4. Verboden tijdens fase 3.

LICHTROOD

BIJNA NOOIT

Eet onbeperkt tijdens fase 1. Verboden tijdens fase 2 en 3. Eet met mate tijdens fase 4.

ROOD

"NOOIT" MEER

Eet onbeperkt tijdens fase 1 en daarna nooit meer.

GRIJS

GRIJS GEBIED

Niet voor of tegen. Deze producten zijn niet echt ongezond maar ook niet gezond. Gebruik ze verstandig en naar eigen inzicht.