

- **Toegestane groenten**
- **Toegestane extra's**
- **Niet toegestaan**



**Toegestane groenten:**

Onbeperkt toegestane groenten per dag

Andijvie, broccoli, verse cantharellen, champignons, verse Chinese kool, lollo biondo, lollo rosso, witlof, witlofsla, oesterzwammen, paksoi, postelein, rabarber, snijboon, sla, krop sla, rucola sla, ijsberg sla, boter sla, eikenblad sla, Romana sla, roodlof, spinazie, teentje knoflook, tuinkers, verse peterselie, waterkers, zuurkool.

Toegestane groenten per dag tot maximaal 200 gram

Alfalfa, asperge uit blik, aubergine, bleekselderij, Chinese kool bereid, groene kool, komkommer, pompoen bereid, rode kool vers of bereid, veld sla, sperziebonen van hak, dagoebblad, spruitjes, tomaten, Cherry tomaten, kers tomaten, Roma tomaten, tros tomaten, vlees tomaten, bloemkool, groene kool, koolrabi, prei, raapstelen, radijs, rettich, savooiekool, snijbiet, sperziebonen bereid, spitskool, witte kool, bamboescheuten.

Toegestane groenten per dag tot maximaal 100 gram

Taugé, courgette, koolraap, raap, knolselderij, prinsessenbonen, radicchio, sojascheuten, tuinboon (jong), rammenas, gele paprika, rode biet bereid, paprika rood.

Toegestane groenten per dag tot maximaal 50 gram

Wortel, venkel, amsoi, bosui, verse rode bieten, haricot verts, meiknol, peultjes, bamboespruit.

Bereidingswijze: rauw, gegrild, gekookt, gestoomd, uit de oven, in de wok, gestoofd of in de soep!

## Toegestane extra's:

### Toegestane kruiden

Gedroogd: Italiaanse kruiden, chilipeper, zeezout, sla kruiden, kaneel, (hot) kerrie, peper, uienpoeder, pizzakruiden, paprika poeder, knoflookpoeder.  
Diepvries of vers: dille, dragon, bieslook, gember, basilicum, groene selderie, koriander, groene munt, tijm, rozemarijn, salie, peterselie, tuinkers, oregano.

### Toegestane extra's per dag (keus uit 1 product)

Eiwit van een ei, 1 theelepel mosterd, 2 theelepels balsamico azijn, 150 gr Griekse yoghurt 0% vet (Total), schijfje limoen/citroen, 2 eetlepels tomatenpuree, 1 eetlepel sojasaus, 1 eetlepel strooikaas.

### Toegestane extra's per week (keus uit 1 product)

½ avocado, 1 ei met eigeel, 2 eetlepels kappertjes, 1 eetlepel pijnboompitten, 1 eetlepel amandelen, 6 groene niet gevulde olijven, 4 blokjes feta kaas light, 1 eetlepel cashewnoten, 1 eetlepel zonnebloempitten, 1 eetlepel pistache noten, 1 eetlepel sesamzaad, 1 eetlepel walnoten.

### Toegestane dressings

Olijfolie, azijn, bouillon, citroen/limoensap, kant en klare dressings zonder suiker er met minder dan 2,0 gram koolhydraten en vetten (voorbeeld: kikkoman), Walden Farms dressings.

### Toegestane dranken

(Bron) water met eventueel een schijfje limoen of citroen, thee, cola en Fanta light/zero, dranken gezoet met aspartaam, rivella, mineraalwater met of zonder koolzuur, frisdranken met kunstmatige zoetstoffen, sweppes tonic light, (Alpro) soja melk ongezoet.



## Niet toegestaan:

### Niet toegestane groenten (fase 1 t/m 4)

Zeekraal, artisjok(harten), bonen, bruine bonen, rode bonen, doperwten, flageolet, kapucijners, kikkererwten, linzen, mais, suiker mais, sugarsnaps, zoete aardappelen, aardappel, zoete ui, olijven.

### Niet toegestane dranken

Gezoete frisdrank, vruchtensappen, alcohol, (magere) melk.