

Toegestane Groente

Gebruik alleen de volgende verse groentesoorten in de betreffende fases. Gebruik bij voorkeur biologische producten.

Fase 1			Fase 2		
Onbeperkt	Max. 400g/dag	Max. 200g/dag	Onbeperkt	Max. 400g/dag	Max. 200g/dag
Andijvie Augurken zuur Broccoli Cantharellen Champignons Groene sla Ijsbergsla Komkommer Kropsla Lolo Biondo Raapstelen Rode sla Rucola sla Spinazie Sterkers Tuinkers Zuurkool	Asperges Aubergine Bleekselderij Bloemkool Chinese kool Groene paprika Koolraap Paksoi Pompoen Postelein Rabarber Snijbonen Venkel Witlof	Boerenkool Gele paprika Groene kool Koolrabi Prei Radijs Rode kool Savooie kool Snijbiet Spitskool Tauge Tomaten Tuinbonen Witte kool Zilveruitjes	Andijvie Asperges Aubergine Augurken zuur Bleekselderij Bloemkool Broccoli Cantharellen Champignons Chinese kool Groene paprika Groene sla Ijsbergsla Komkommer Koolraap Kropsla Lolo Biondo Paksoi Pompoen Postelein Raapstelen Rabarber Rode sla Rucola sla Snijbonen Spinazie Sterkers Tuinkers Venkel Witlof Zuurkool	Boerenkool Gele paprika Groene kool Koolrabi Prei Radijs Rode kool Savooie kool Snijbiet Spitskool Tauge Tomaten Tuinbonen Zilveruitjes	Amsoi Augurken Bamboespruiten Bieten Courgette Doperwten Kaisoi Kappertjes Knolselderij Peultjes Rode paprika Sperziebonen Spruitjes Uien Veldsla Wortelen
Fase 3			Fase 4		
Elke soort groente is toegestaan.			Elke soort groente is toegestaan. Mocht u echter enkele dagen voorzichtig willen zijn met het aantal calorieën dat u binnenkrijgt, kijk dan naar de aanbevolen groenten in de lijst bij Fase 1. Dat zijn de beste groente om een gezonde levensstijl mee te ondersteunen.		

Vlees en vis

Gebruik alleen de volgende verse vlees- en vissoorten in de betreffende fases. Gebruik bij voorkeur biologische producten en koop de producten *nooit* gepaneerd!

Fase 1	Fase 2	
Vlees en vis is in fase 1 niet toegestaan.	Vlees Geit Haas Kalfsfricandeau Kalfslappen mager Kalfslever	Vis & Zeevruchten Garnalen Inktvis Jacobsschelpen Kabeljauw Koolvis

	<p>Vlees</p> <ul style="list-style-type: none"> Kalfsoester Kalfsschenkel Kalfsvleesreepjes Kalfszwezerik Kalkoenfilet Kipfilet Konijn wild Lams nier Ossenhaas Paardenvlees Ree Runderbaklappen Runderbiefstuk Runderlever Rundernier Runderpoelet Runderrollade Runderrosbief Runderschenkel Struisvogel Varkensfilet Varkensfricandeau Varkenshaas Varkenshamlappen Varkenslever Varkensnier Varkensoester Varkenspoelet 	<p>Vis & Zeevruchten</p> <ul style="list-style-type: none"> Krab Kreeft Mosselen Oesters Pangasius Roodbaars Schar Schol Tilapia Tong Tonijn Tonijn in water (blik) Wijting
--	--	---

Fase 3		Fase 4
<p>Vlees</p> <p><i>Alle vleessoorten uit fase 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Achterham Beenham Casselerrib Ham Kalfsentrecote Kalfshersenen Kalfsriblappen Kalfsvink Kalkoen Kip drumstick Kippenlever Kiprollade Runderentrecote Runderklapstuk Runderlappen Runderriblappen Runderrookvlees Rundertartaar Schouderham Varkenshaaskarbonade Varkensribcarbonade Varkensschouderlappen 	<p>Vis & Zeevruchten</p> <p><i>Alle vissoorten uit fase 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Ansjovis Zalm in water (blik) 	<p>U mag elke soort eten die u wilt, maar zorg voor een goede balans.</p>