

Verboden voedingsmiddelen

Er volgt nu een lijst van verboden voedingsmiddelen om de introductie van het dieet te vergemakkelijken. Uitzonderingen zullen tijdens het programma bekend gemaakt worden.

- Alles wat suiker bevat: cake, biscuit, koekjes, chocolade, kauwgom, bonbons, patisserie, sauzen zoals mayonaise, ketchup, mosterd, tomatenpulp, klaargemaakte knoflook / peperkorrels en vergelijkbare producten, sappen en frisdranken, gelei, honing
- Alles wat bloem (van eender welke aard) bevat: cake, biscuit, pizza, quiche, sauzen, pasta, rijst, couscous, filo, ontbijtgranen, ontbijtrepen, brood, ...
- Alle alcoholische dranken
- Knollen: aardappelen, zoete aardappel, wortel, broodwortel ...
- Groenten: bonen, granen, erwten, linzen, sojabonen
- Kastanje
- Melk, melkderivaten en plantaardige dranken om zuivelproducten te vervangen
- Droog fruit: dadel, gedroogde vijgen, rozijnen, pruimen
- Koud vlees = charcuterie (behalve Iberische ham)
- Bouillons (zoals knorr)
- Soep (zelfs indien het enkel gemaakt is met groenten. Soep zal op gepaste wijze geïntroduceerd worden in het FIT6 programma)
- Zeevruchten
- Gelatine
- Ingewanden zoals lever en maag



WORLD
BENELUX



Toegestane voedingsmiddelen

Groenten:

- Pompoen
- Snijbiet
- Tuinkers
- Sla
- Artisjok
- Knoflook
- Aubergine
- Broccoli
- Ajuin
- Chichorei
- Courgette
- Andijvie
- Asperge
- Spinazie
- Groene bonen
- Raapstelen
- Raap
- Komkommer
- Peper
- Radijzen
- Sojabonen
- Rucola
- Alle typen kolen
- Tomaten
- Champignons

Vlees:

- Koe, kalfsvlees, vlees van wild, eend, konijn, kalkoen, kip (verwijder altijd het zichtbaar vet en vel)
- Varkensvlees (gewoon de entrecote)

Vis:

- Alle soorten vis

Fruit:

Fruit dien je voor 18uur te eten. Maximum 1 stuk fruit per dag. Eet het fruit rauw, wanneer je fruit kookt verhoogt de glycemische index.

1 stuk fruit is gelijk aan:

- 10 – 14 bessen (framboos, bosbes, zwarte bes en braambes)
- 8 aardbeien
- ½ granaatappel
- 2 dunne sneden (1cm dik) ananas
- 1 dunne snede (ongeveer 3 vingers dik) meloen of watermeloen
- 1 kleine appel met schil
- 1 kleine peer met schil
- 1 kiwi
- 1 sinaasappel
- 2 mandarijntjes
- 1 kleine banaan of ½ normale banaan
- ¼ papaya
- ½ avocado
- 1 perzik of nectarine met schil
- 4 abrikozen met schil
- 4 pastinaken met schil
- 10 druiven
- 2 pruimen met schil
- 5 kleine vijgen

Schaaldieren:

- Alle soorten schaaldieren en mosselen

Eieren:

- Eiwit zonder beperking
- Eigeel 1x per dag

Charcuterie

- Zichtbaar vetvrij varkensham
- (typisch Iberisch product – been van het varken gezout en gerookt – 6 à 12 maanden behandeling)

Oliehoudende vruchten

- Hazelnoot, amandel, halve walnoten (maximum 10 per dag)
- De noten die niet vermeld worden zijn uitgesloten
- De toegestane hoeveelheid nuttigen voor 18u00

Zaden

- Chia, lijnzaad, hennep, papaver (maximum 1 soeplepel per dag)
- De toegestane hoeveelheid nuttigen voor 18u00

Granen

- Als ontbijt of als snack
- Havervlokken of quinoa (maximum 4 soeplepels per dag)
- De toegestane hoeveelheid nuttigen voor 18u00

Specerijen

- Olijfolie, olijven (maximum 10 per dag) pickles, specerijen, kruiden, zout, eender welke azijn, knoflook en limoen
- Stevia zoetstof is toegestaan
- Cacao – maximum 1 soeplepel per dag
- Kokosnootolie
- Geraspte kokosnoot – maximum 1 soeplepel per dag

