

## BOODSCHAPPENLIJST

Hieronder vind je een handige lijst met boodschappen die je kunt eten als je af wilt vallen.

Voor sommige productgroepen geldt dat je deze beter niet te vaak kunt eten, dat staat er dan bij aangegeven.

Plak de lijst op je koelkast; zo zie je altijd direct of dat wat je wilt eten binnen de richtlijnen past.

### GROENTEN

Onderstaande groenten mag je onbeperkt eten:

- |                |              |                |                |                      |                 |
|----------------|--------------|----------------|----------------|----------------------|-----------------|
| • Andijvie     | • Artisjok   | • Asperges     | • Augurken     | • Bietjes            | • Bleekselderij |
| • Bloemkool    | • Boerenkool | • Broccoli     | • Chinese kool | • Courgette          | • Kiemgroenten  |
| • Knolselderij | • Komkommer  | • Koolrabi     | • Lamsoren     | • Olijven            | • Paksoi        |
| • Paprika      | • Prei       | • Raapstelen   | • Rabarber     | • Radijs             | • Rettich       |
| • Rode kool    | • Rucola     | • Schorseneren | • Sjalot       | • Sla (alle soorten) | • Snijbiet      |
| • Spinazie     | • Spitskool  | • Spruitjes    | • Taugé        | • Ui                 | • Venkel        |
| • Witlof       | • Wortelen   | • Zeekraal     | • Zuurkool     |                      |                 |

Eet deze soorten groenten met mate (maximaal drie maal per week):

- |             |               |               |          |                     |                |
|-------------|---------------|---------------|----------|---------------------|----------------|
| • Aubergine | • Champignons | • Gojibessen  | • Mais   | • Paddenstoelen     | • Rode paprika |
| • Pastinaak | • Pompoen     | • Rode pepers | • Tomaat | • Zoete aardappelen |                |

### PEULVRUCHTEN

De peulvruchten in onderstaande rij mag je onbeperkt eten:

- |             |             |            |             |                |              |
|-------------|-------------|------------|-------------|----------------|--------------|
| • Doperwten | • Kouseband | • Peultjes | • Snijbonen | • Sperziebonen | • Sugarsnaps |
| • Tuinbonen |             |            |             |                |              |

Eet deze groep maximaal drie maal per week als je bezig bent met afvallen:

- |                |               |                |                |             |          |
|----------------|---------------|----------------|----------------|-------------|----------|
| • Bruine bonen | • Kapucijners | • Kidneybonen  | • Kikkererwten | • Limabonen | • Linzen |
| • Pinda's      | • Witte bonen | • Zwarte bonen |                |             |          |

### NOTEN ZADEN EN PITTEN

Onderstaande noten, zaden en pitten mag je iedere dag eten:

- |                 |               |             |                    |                  |                 |
|-----------------|---------------|-------------|--------------------|------------------|-----------------|
| • Amandelen     | • Cashewnoten | • Chiazaden | • Hazelnoten       | • Hennepzaad     | • Komijnzaad    |
| • Korianderzaad | • Lijnzaad    | • Paranoten | • Pecannoten       | • Pijnboempitten | • Pompoenpitten |
| • Quinoa        | • Sesamzaad   | • Walnoten  | • Zonnebloempitten |                  |                 |

## FRUIT

Varieer uit deze lijst met fruitsoorten. Eet maximaal twee stuks fruit per dag als je bezig bent met afvallen.

- Aardbeien
- Abrikozen
- Ananas
- Appels
- Avocado
- Bananen
- Blauwe bessen
- Bosbessen
- Cantaloupe
- Citroen
- Druiven
- Frambozen
- Galia meloen
- Grapefruit
- Kersen
- Kiwi's
- Limoen
- Mandarijnen
- Mango
- Nectarines
- Papaja
- Peren
- Perziken
- Pruimen
- Sinaasappels
- Veenbessen
- Vijgen (vers)
- Watermeloen

## KRUIDEN EN SPECERIJEN

Hiervan kun je zoveel gebruiken als je wilt:

- Basilicum
- Cacaopoeder
- Cayennepeper
- Chilipeper
- Dille
- Dragon
- Gember
- Kaneel
- Kardemom
- Kervel
- Knoflook
- Koriander
- Kruidnagel
- Kurkuma
- Laurierblad
- Mosterdzaad
- Munt
- Nootmuskaat
- Oregano
- Paprikapoeder
- Peterselie
- Rozemarijn
- Salie
- Tijm
- Vanille

## ZUIVEL

Kies bij zuivelproducten altijd voor de volle variant. Magere varianten bevatten vaak toegevoegde suikers en/of zoetstof. Dit zorgt ervoor dat je snel weer trek hebt.

- Kwark (naturel)
- Griekse yoghurt
- Geitenkaas
- Geitenyoghurt
- Grasboter

## GEDROOGD FRUIT

Gedroogd fruit bevat vaak meer suiker. Eet deze daarom niet te vaak en maximaal een half handje per keer.

- Vijgen
- Dadels
- Rozijnen

## OLIËN

Gebruik bij voorkeur de volgende oliën:

- Olijfolie
- Kokosolie
- Omega-3 visolie
- Omega-3 algenolie

## DRANKEN

Drink elke dag twee liter water. Daarnaast kun je naar behoefte de volgende dranken gebruiken.

- Groene thee
- Witte thee
- Kruidenthee
- Groentesappen
- Koffie (zwart en max. 2 koppen per dag)

## DIERLIJKE PRODUCTEN

Eet maximaal drie keer per week vlees of vis en varieer daarbij eens met een vegetarische vleesvervanger.

- Biologisch gevogelte
- Biologisch vlees
- Sardines
- (Wilde) zalm
- Makreel
- Haring
- Schaal-/schelpdieren
- Tonijn
- Scharreleieren
- Grasgevoerd vlees
- Zeevruchten
- Paling