

Aanbevelingen voor populaire ingrediënten

Deze lijst met ingrediënten is bedoeld om je te helpen bij het samenstellen van je eigen gerechten. In de alfabetische lijst kun je vinden welke producten je liefst nooit meer dient te gebruiken, maar ook producten die je zo vaak mag eten als je wilt en alles tussen deze twee uitersten in. Met deze lijst kun je zelf bepalen of je eigen reeds bestaande recepten én toekomstige recepten de toets der kritiek kunnen doorstaan of aanpassing nodig hebben.

Het is belangrijk om te beseffen dat gezond eten werkt zolang we deze manier van eten volhouden. Het dient dus eigenlijk levenslang te gebeuren. Zodra er weer voornamelijk industrieel bewerkte voeding wordt gegeten en frisdranken worden gedronken, verdwijnen de voordelen en komen de eerder verhoogde risico's en kwalen snel weer terug. Dit geldt vooral voor overgewicht en diabetes.

De meest gemaakte fout die wordt gemaakt bij het overschakelen op voeding die minder rijk is aan koolhydraten, is dat deze koolhydraten vooral worden vervangen door dierlijke eiwitten zoals bij het oorspronkelijke Atkins-dieet gebeurde. Vers vlees en vis zijn zeer gezond en bevatten behalve hoogwaardige eiwitten bovendien zeer goede vetten, maar 100 gram vlees en/of vis per dag is zeker voldoende. Het is vooral de bedoeling dat de overmaat aan koolhydraten in de bewerkte voeding worden vervangen door eiwitten in groente, fruit en eieren en door vetten in volvette zuivel, eieren, kokosolie, noten, olijfolie, sommige zaden zoals chiazaden en vruchten zoals avocado's.

	Zo vaak als je wilt	Regelmatig	Met mate	Liefst niet te vaak	Nooit
Aardappelchips					✗
Aardappelen				✗	
Aardappelen zoete			✗		
Aardbeien			✗		
Abrikozen			✗		
Alcohol				✗	
Amandelen		✗			
Ananas blik					✗
Ananas vers				✗	
Appel			✗		
Appelsap pak					✗
Appelsap vers				✗	
Artisjokhartes	✗				
Asperges	✗				
Aubergine	✗				
Avocado	✗				
Bami					✗
Banaan			✗		
Besluit					✗
Bessen		✗			
Bier				✗	
Bladgroenten	✗				
Bleekselderij	✗				
Blikgroente				✗	
Bloemkool	✗				
Boekweit					✗
Borrelnootjes					✗
Bosbessen		✗			
Boter		✗			
Bouillon verpakt				✗	
Bouillon vers	✗				
Bouillonblokjes				✗	
Bramen		✗			
Broccoli	✗				
Brood zuurdesem			✗		
Brood spelt			✗		

	Zo vaak als je wilt	Regelmatig	Met mate	Liefst niet te vaak	Nooit
Brood volkoren			✗		
Brood wit					✗
Brood zuurdesem			✗		
Cake					✗
Cashewnoten			✗		
Champignons	✗				
Chiazaad	✗				
Chocolademelk					✗
Chocolade 80% cacao (10 g)		✗			
Chocolade melk					✗
Cottagecheese		✗			
Courgette	✗				
Couscous					✗
Crackers					✗
Crackers volkoren			✗		
Cranberries		✗			
Cream cheese			✗		
Croissant					✗
Cruetli					✗
Druiven			✗		
Druivensap pak					✗
Eieren		✗			
Energiedranken					✗
Energierepen					✗
Erwten (dop-)			✗		
Frambozen			✗		
Frisdranken					✗
Fruit gedroogd				✗	
Fruit vers		✗			
Gebak					✗
Granola gezoet					✗
Granola ongezoet			✗		
Groente	✗				
Groente vers ingevroren		✗			
Halfvolle producten				✗	
Ham				✗	

	Zo vaak als je wilt	Regelmatig	Met mate	Liefst niet te vaak	Nooit
Havermout				✗	
Hazelnoten			✗		
Honing					✗
Ijsthee gezoet					✗
Ijsthee vers en ongezoet	✗				
Jam					✗
Kaas hard en volvet		✗			
Kaas 20+				✗	
Kaas mager				✗	
Kaas zacht en volvet		✗			
Kersen			✗		
Kip		✗			
kipnuggets					✗
Kiwi		✗			
Knoflook		✗			
Knolselderij			✗		
Koekjes					✗
Koffie		✗			
Kokosolie	✗				
Komkommer	✗				
Koolraap			✗		
Koolzaadolie					✗
Krentenbrood					✗
Kroketten (vlees of aardappel)					✗
Kruiden gedroogd	✗				
Kruiden vers	✗				
Kruiden met zout voorgemengd					✗
Kruisbessen			✗		
Kwark mager					✗
Kwark volvet		✗			
Lever (vers)		✗			
Lever-paté/worst			✗		
Liga					✗
Light-producten					✗
Lijnzaad	✗				
Macadamia-noten	✗				

	Zo vaak als je wilt	Regelmatig	Met mate	Liefst niet te vaak	Nooit
--	------------------------	------------	----------	------------------------	-------

Magere producten					✗
Mais				✗	
Maisolie					✗
Mandarijnen			✗		
Mango				✗	
Margarine				✗	
Mayonaise industrieel				✗	
Mayonaise zelfgemaakt		✗			
Melk volle			✗		
Melk halfvolle				✗	
Melk magere					✗
Mozzarella	✗				
Muesli met suiker					✗
Muesli suikervrij				✗	
Muffins					✗
Nasi					✗
Nectarine			✗		
Olie kokos	✗				
Olie mais					✗
Olie olijf	✗				
Olie zonnebloem					✗
Olijfolie	✗				
Olijven	✗				
Ontbijtgranen gezoet					✗
Ontbijtgranen ongezoet				✗	
Ontbijtkoek					✗
Paddenstoelen	✗				
Pannenkoeken					✗
Pannenkoeken volkoren				✗	
Papaja			✗		
Paprika	✗				
Passievrucht		✗			
Pasta volkoren				✗	
Pasta wit					✗
Patat				✗	
Pecannoten	✗				

	Zo vaak als je wilt	Regelmatig	Met mate	Liefst niet te vaak	Nooit
Peer			✗		
Pepers	✗				
Perzik			✗		
Pijnboompitten		✗			
Pinda's gezouten				✗	
Pinda's ongezouten			✗		
Pindakaas			✗		
Pistachenoten			✗		
Pompoen	✗				
Pompoenpitten	✗				
Popcorn					✗
Prei	✗				
Pruimen			✗		
Pudding					✗
Puree aardappel				✗	
Puree bloemkool	✗				
Rabarber		✗			
Radijs	✗				
Ranja					✗
Ricotta	✗				
Rijst wit					✗
Rijst zilvervlies			✗		
Rijstcrackers				✗	
Rodekool	✗				
Rood vlees			✗		
Rookworst				✗	
Room gezoet					✗
Room ongezoet		✗			
Saffloerolie					✗
Saucijzenbroodje					✗
Sauzen en dressings (industrieel bereid)					✗
Schelpdieren		✗			
Selderij	✗				
Sinaasappel			✗		
Sinaasappelsap pak					✗

	Zo vaak als je wilt	Regelmatig	Met mate	Liefst niet te vaak	Nooit
Sinaasappelsap vers				✗	
Siroop					✗
Sla	✗				
Smeerkaas					✗
Smoothie fruit				✗	
Smoothie groente		✗			
Snijbiet	✗				
Snoepgoed					✗
Soep gebonden met meel			✗		
Soep ongebonden en vers bereid		✗			
Soja				✗	
Spekvet		✗			
Speltbrood			✗		
Sperziebonen		✗			
Spinazie	✗				
Spruitjes	✗				
Suiker					✗
Suikerbrood					✗
Thee	✗				
Tomaten	✗				
Tomatenketchup					✗
Tomatenpuree gezoet					✗
Tomatenpuree ongezoet	✗				
Tomatensap pak			✗		
Tortilla's					✗
Tortilla's volkoren				✗	
Uien		✗			
Vet (boter)		✗			
Vetarme producten					✗
Vetzuren omega 3	✗				
Vetzuren omega 6				✗	
Vis (vers of diepvries)		✗			
Vissticks					✗
Vitaminewater					✗
Vlees zelf gemarineerd		✗			

	Zo vaak als je wilt	Regelmatig	Met mate	Liefst niet te vaak	Nooit
Vleeswaren			✗		
Vleeswaren reeds gmarineerd					✗
Vruchten gedroogd en gezoet					✗
Vruchten gedroogd en ongezoet				✗	
Vruchtendrank					✗
Vruchtensap uit pak					✗
Vruchtensap vers				✗	
Vruchtenyoghurt met verse vruchten		✗			
Vruchtenyoghurt verpakt					✗
Walnoten	✗				
Water	✗				
Wijn droog			✗		
Wijn zoet					✗
Witlof	✗				
Wittekool	✗				
Worst verse			✗		
Worst voorverpakte				✗	
Worstenbroodje					✗
Wortels			✗		
Yoghurt halvolle			✗		
Yoghurt magere					✗
Yoghurt volle		✗			
Zaden		✗			
Zoetmakers kunstmatig				✗	
Zonnebloemolie					✗
Zonnebloempitten		✗			
Zuurkool	✗				