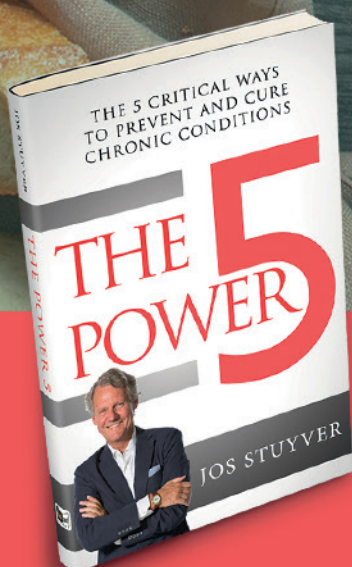




Gedissocieerde voeding

Bijlage hoofdstuk 2



BIJLAGE HOOFDSTUK 2

Gedissocieerde voeding in schema

Onderstaand schema geeft u een beeld van welke voedselcombinaties u kunt maken.

Voedingsmiddelen uit groep 1 en 2 kunt u prima combineren, evenals voedingsmiddelen uit groep 2 en 3. Vermijd de combinatie van voedingsmiddelen uit groep 1 en groep 3 en eet fruit (met uitzondering van de in het schema genoemde vruchten) apart, eventueel als ontbijt (enkel fruit, zonder toevoegingen of extra's). U ziet het: ook wanneer u gedissocieerd eet zijn er nog talrijke mogelijkheden om smakelijke en gevarieerde maaltijden op tafel te zetten.

GROEP 1	GROEP 2	GROEP 3
Koolhydraten (zetmeel, suiker)	Neutrale voedingsstoffen	Eiwitten
<i>Hoofdzakelijk zetmeel</i>	<i>Vetten</i>	<i>Hoofdzakelijk proteïnen</i>
Volkoren graan en meel	Plantaardige oliën en vetten	Vlees
Peulvruchten en linzen	Dierlijke vetten	Verse vis
Bruine rijst/zilvervliesrijst	Boter	Melk, karnemelk en yoghurt
Bananen	Room	Kaas tot max. 50% vetstof
Aardappelen	Verse kaas	Eieren
Groene kool	Kaas met 60% vetstof	Sojabonen
Schorseneren	Eigeel	
	Rijpe olijven	Zurig fruit
<i>Hoofdzakelijk suikers</i>		
Honing	<i>Groenten</i>	Pit- en steenvruchten
Dadels	Groene sla	Bessen
Vijgen	Wortelen	Citrusfruit
Ongeraffineerde suiker	Suikerbieten	Granaatappel
Suikerbietensiroop	Uien	Ananas
	Prei	Gekookte tomaten
Niet aanbevolen	Bloemkool	Meloen
	Asperges	
<i>Zetmeel</i>	Sperzieboontjes	Niet aanbevolen
Witte bloem, noedels	Doperwten	
Wit brood	Rode bieten	<i>Proteïne</i>
Witte rijst	Spinazie	Rauw wit van ei
Tapioca	Radijsjes	Vette worst
Gedroogde groenten	Selderij	
Pinda's	(Krul)andijvie	<i>Fruit</i>
	Rode kool	Rabarber
<i>Suiker</i>	Witte kool	Veenbessen
Witte suiker	Zuurkool	Conserven
Voeding bereid met witte suiker	Pompoen	
Jam en gelei	Komkommer	
Conserven	Augurken	

	Spruiten	
	Rauwe tomaten	
	Paprika	
	Venkel	
	Witlof	
	Paddestoelen	
	Broccoli	
	Waterkers	
	Aubergine	
	Courgette	
	Knolraap	
	Koolrabi	
	<i>Andere voedingsstoffen</i>	
	Bosbes (zonder suiker)	
	Bouillon gelatine	
	Gelatine	
	Hazelnoten	
	Tamme kastanjes	
	<i>Kruiden</i>	
	Gekweekte en wilde kruiden	
	Basilicum i.p.v. peper	
	Zout met fijne kruiden	
	Selderij	
	Zeezout	
	Niet aanbevolen	
	Gedroogde groenten	
	Mayonaise	
	Industriële soepen	
	Industriële sauzen	