



“Eten met een missie”

Voeding die het verschil gaat maken. Samen bouwen aan jouw nieuwe gezondheid”



INLEIDING VAN DIT E-BOOK

01

WEES ALERT WAT JE EET

- Wat mag je **niet** eten tijdens de behandeling
- Wees bewust waar zetmeel inzet
- Groenten zijn je beste vrienden in dit avontuur
- Top fruitsoorten met de minste suiker

WEET WAT JE EET

- Welke boter is het beste om te smeren
- Waarom Soja-producten schadelijk voor je zijn
- Welke oliën kun je het beste in koken

02

03

ALTERNATIEVEN

- Plantaardige alternatieven voor melk producten
- Plantaardige alternatieven voor Yogurt producten
- Plantaardige alternatieven voor Kaas producten
- Producten die je bij de Albert-Hein kan kopen die binnen het dieet vallen denk aan: Lactose vrije producten, verschillende producten van Terra, crackers, rijstenwafels.

MAALTIJDEN

- Maaltijd tips: Crackers, rijstenwafels, wraps
- Maaltijd tips: Salades en pasta's
- Pokebowl maken
- Onze contact gegevens.

04



Wat mag je NIET ETEN!



Praktijk Iseger

Tijdens een behandeling voor: Salmonella, Schimmels & Parasieten

Moeten de onderstaande producten absoluut vermijden te worden!



- **Zuivel producten**
- **Rauw vlees en of Vis**
- **Alcohol & Drugs**
- **Banaan**
- **Chococlade**
- **Suikers**
- **Aardappelen (i.v.m. zetmeel)**

Zuivel? Gewoon niet doen.

- Zuivel van dieren past niet in dit voedingsplan. Punt. Geen yoghurt, geen melk, geen kaas. Je kiest altijd voor plantaardige alternatieven zoals havermelk, amandelmelk, kokos- of cashewdrink. En ja de voorbeelden vind je een paar pagina's verder in dit E-book.

Bakvet? Geen discussie over mogelijk.

- Bakken in zonnebloemolie, sojaolie of andere zaadoliën? Weg ermee. Die vetten oxideren razendsnel en belasten je lijf. Bak gewoon in grasboter, kokosvet of Ghee. Die kunnen tegen hitte én voeden je lijf in plaats van het uit te putten. En oja: verderop in dit E-book leer je hoe je zelf Ghee maakt, simpel en leuk!

Suikervrij leven? Geen sprookje, maar wel een uitdaging.

- Alles wat je eet of drinkt mag maximaal 2-4 gram natuurlijke suiker per 100 gram bevatten. Géén verborgen suikers.
- Wat mag dan wél? Fruitsuikers uit bijvoorbeeld een groene appel. En af en toe, met mate, een lekkere lepel honing van de plaatselijke imker puur, krachtig en liefdevol voor je lijf.
- **Alcohol & Drugs: mag ook niet tijdens:**
- **Bestrijdingsmiddelen, zware metalen en of de ziekte van Lyme ontgiften.**

Op de volgende pagina duiken we nóg dieper in je nieuwe voedingsstijl.

Dus hup, verder lezen... je lijf gaat je serieus bedanken !

Afrekenen met suikers en de 'snelle' koolhydraten?

Wil je echt afrekenen met suikers en de 'snelle' koolhydraten?
Gebruik dan dit simpele stappenplan:

1. Begin bij de ergste boosdoeners: koekjes, snoep, frisdrank - hup, eruit!
2. Lees etiketten als een detective. Zoek op het etiket naar de regel "Koolhydraten, waarvan suikers:"
3. Ga afbouwen in fases. Spreek met jezelf af dat je begint bij maximaal 18 gram suiker per 100 gram product. Daarna ga je langzaam terug: 15 gram, 12, 8, 4... tot je uiteindelijk tussen de 2 en 4 gram blijft hangen.
4. Waarom tussen de 2 en 4 gram? Dat is de zone waarin pathogenen (zoals parasieten, schimmels en bacteriën) geen voeding meer vinden.
5. Glucose-fructose? Nee bedankt. Ook wel bekend als HFCS, glucose-fructosestroop of -siroop. Absoluut vermijden.
6. Simpele koolhydraten = zetmeel. Probeer ook deze te beperken waar mogelijk



Je bord kan bruisen van smaak, energie én voldoening zonder ook maar één kruimel aardappel.

Het zetmeel dilemma tijdens het avondeten. Je wil lekker eten, goed gevuld zijn, maar zonder die "zetmeelbommen" zoals aardappels, pasta, rijst of zelfs peulvruchten. Dus, wat blijft er over zonder dat je 's avonds met knorrende maag in bed ligt?

Eerst even kort: **waarom géén zetmeel?**

Je lijf schreeuwt om energie, maar zetmeel maakt je traag.

Voor veel mensen is zetmeel de sluimerende saboteur: opgeblazen buik, cravings, energiedipjes... Door het weg te laten, geef je je lijf ademruimte én een kans om vetverbranding aan te zetten. Maar dan wil je natuurlijk wel weten wat je wél op je bord kunt toveren.



- **Wat je zonder twijfel op je bord wil gooien:**
- Bloemkoolrijst - praktisch nul suiker en superlicht
- Broccolirijst - laag in alles behalve smaak
- Courgettespaghetti - vezelrijk, suikervrij en knapperig
- Knolselderij, pastinaak, koolraap (geroosterd) - iets zoeter, dus kleine portie = helemaal top
- Pompoen - oranje zonnestraaltje op je bord, met mate
- Aubergine, paprika, spinazie, boerenkool - je bloedsuiker zegt dankjewel
- Quinoa - voedzaam, eiwitrijk, zonder snelle pieken
- Kikkererwten en linzen - klein handje, grote impact
- Sla, andijvie, witlof, rucola - crunchy, verfrissend, licht

Hieronder een aantal voorbeelden die veel zetmeel bevatten om wat bewustwording te creëren.

Zetmeel wordt in je lijf omgezet in suiker, en dat is nu juist wat we willen vermijden.



- Voedingsmiddel Zetmeel (gram per 100g)

- Wit brood 45-50 g Supergewoon...

- Aardappelen (gekookt) 15-20 g

- Rijst (wit, gekookt) 28-30 g

- Pasta (wit, gekookt) 25-30 g .

- Cornflakes 70-80 g

- Bananen (rijp) 20-25 g

- Maïs (gekookt) 20-25 g

- Erwtten (gekookt) 10-15 g

- Bonen (wit/bruine, gekookt) 15-20 g

- Chips 45-55 g

- Crackers 60-70 g

- Koekjes 55-65 g



Groenten zijn je beste vrienden in dit avontuur.

Ze geven je energie, vullen je bord met kleur én voeden je van binnenuit.



- Groene bladgroenten
- Peulvruchten
- koolsoorten
- Loken
- Paddenstoelen
- Avocado's
- Courgette
- Paprika
- Selderij
- Komkommer
- Spinazie
- Radijs
- Venkel

- en allerlei andere vergeten groenten

Top fruitsoorten met de minste suiker,

speciaal voor iedereen die z'n lijf wil voeden zonder suikerpiekjes of energiedips.



- **Rabarber** - zuur maakt vrolijk. Rabarber is zuur, maar jouw lijf zingt ervan. Bevat minder dan 1 gram suiker per 100 gram. Heerlijk in een compote met wat kaneel. Geen troep nodig.
- **Cranberry** - knettertart, suikervrij én krachtig. Vers of gedroogd zonder toegevoegde suiker? Dan scoor je. Beter voor je blaas, goed voor je darmen



- **Frambozen** - klein, fel, vurig. Vol vezels, weinig suiker. Slechts 4-5 gram per 100 gram. En ze smaken alsof de zomer een feestje geeft in je mond.



- **Aardbeien** - ja, echt! Zóet, maar toch laag in suiker. Ongeveer 5 gram per 100 gram. Combineer met wat kokosyoghurt voor een magisch ontbijtje.
- **Bramen** - de stoere zus van de framboos. Laag in suiker, hoog in magie. Boordevol antioxidanten, perfect voor je immuunsysteem. Ongeveer 4-5 gram suiker.

Top fruitsoorten met de minste suiker,



- **Watermeloen** - verfrissing zonder schuldgevoel. Veel water, weinig suiker. Slechts 6 gram per 100 gram. Perfect voor warme dagen (en droge huidjes).
- **Kiwi** - groen geluk met een zuurtje Zeker de gele variant is wat zoeter, maar de groene blijft binnen de perken met zo'n 6 gram suiker per 100 gram. Goed voor je stoelgang, dus: let it flow.
- **Appels** - Zet de zoete Elstar of Jonagold maar even op het reservebankje. Ga voor de zure rakkers zoals de Granny Smith. Waarom? Die bevatten minder suiker,
- **Blauwe bessen** - bevatten zo'n 8 tot 10 gram suiker per 100 gram. Ze zitten bomvol antioxidanten oftewel: natuurlijke beschermengeltjes voor je cellen.

• **Let op: deze fruitsoorten zetten je lijf stil in plaats van in beweging**
Banaan? Absoluut niet tijdens dit dieet. Hoe onschuldig hij ook oogt met z'n gele glimlach, hij is een suikerbom in vermomming. Je bloedsuikerspiegel schiet als een raket omhoog en daarna kelder je als een pudding in de zon.

- Andere fruitsoorten die we minder adviseren?

Druiven, mango, ananas, vijgen en dadels. Ze lijken lief, tropisch en gezellig, maar ze zitten stiekem bomvol natuurlijke suikers. Die zijn misschien 'natuurlijk', maar nog steeds suikers. En die wil je tijdens dit traject liever even parkeren.

- **Ons advies:**

Bewaar deze fruitfeestjes voor later, als je lijf weer in balans is. Nu bouwen we aan herstel. En daar hoort voeding bij die jou voedt, niet verstoort.

Welke boter voor op brood.



Praktijk Iseger

Grasboter & Roomboter

Deze botervariante zijn geschikt tijdens het dieet.



Grasboter

- Energie: 745 kcal
- Eiwit: 0,9 g
- Vet: 82 g
- Verzadigd vet: 51 g
- Koolhydraten: 0,8 g
- Suikers: 0,8 g
- Natrium: 5 mg
- Calcium: 15 mg
- Vitamine A: 1200 µg
- Omega-3 vetzuren: 0,3-0,5 g



Roomboter

- Energie: 745 kcal
- Eiwit: 0,8 g
- Vet: 82 g
- Verzadigd vet: 51 g
- Koolhydraten: 0,7 g
- Suikers: 0,7 g
- Natrium: 5 mg
- Calcium: 20 mg
- Vitamine A: 900 µg
- Omega-3 vetzuren: 0,1-0,2 g

Voordelen van Grasboter & Roomboter !

- **Gezonde vetten (vooral bij grasboter):**

Grasboter bevat meer omega-3 vetzuren dan reguliere boter.

Omega-3 vetzuren zijn essentieel voor een gezonde werking van de hersenen, het hart en het immuunsysteem. Ze hebben ontstekingsremmende eigenschappen en kunnen bijdragen aan het verlagen van het risico op hartziekten. Grasboter bevat ook CLA (geconjugeerd linolzuur), wat goed kan zijn voor het bevorderen van vetverbranding en het ondersteunen van het immuunsysteem.

- **Vitamine A (en andere vetoplosbare vitamines):**

Beide soorten boter zijn uitstekende bronnen van vitamine A, een essentiële vitamine die goed is voor het gezichtsvermogen, het immuunsysteem en de huid. Grasboter bevat vaak meer vitamine A dan gewone roomboter, wat kan helpen om een gezond immuunsysteem te ondersteunen.

- **Vertering van vetten:**

De verzadigde vetten in boter kunnen je lichaam helpen bij de opname van vetoplosbare vitamines, zoals vitamine D, E en K. Dit maakt boter een goede aanvulling op een gevarieerd dieet, vooral als het gaat om een evenwichtige opname van voedingsstoffen.

- **Natuurlijke oorsprong:**

Boter, zowel grasboter als roomboter, bevat geen toegevoegde kunstmatige ingrediënten of transvetten die in sommige verwerkte voedingsmiddelen worden aangetroffen. Het gebruik van natuurlijke, hoogwaardige vetten zoals grasboter kan een gezondere keuze zijn in vergelijking met plantaardige oliën die mogelijk minder gunstig zijn voor de gezondheid.

- **Stabiliteit bij verhitting:**

Boter is relatief stabiel bij hoge temperaturen, vooral grasboter, die meer antioxidanten bevat. Dit maakt boter geschikt voor koken en bakken zonder dat het snel oxideert of ongezonde stoffen vormt (zoals sommige plantaardige oliën doen bij hoge temperaturen).

Welke we eventueel adviseren

Deze producten zijn te koop in de Albert Hein

- **AH Biologisch Grasboter makkelijk smeerbaar ongezouten:**



Per 100 GramRI*
Energie 3060 kJ (744 kcal)
Vet 82 g
waarvan verzadigd 55 g
waarvan onverzadigd 26 g
Koolhydraten 0.8 g
waarvan suikers 0.8 g
Voedingsvezel 0 g
Eiwitten 0.7 g
Zout 0 g
Vitamine A 800 µg 100%
Vitamine D 1.2 µg 24%
Vitamine E 2 mg

- **AH Biologisch Roomboter ongezouten**



Energie 3060 kJ (744 kcal)
Vet 82 g
waarvan verzadigd 55 g
waarvan onverzadigd 26 g
Koolhydraten 0.8 g
waarvan suikers 0.8 g
Voedingsvezel 0 g
Eiwitten 0.7 g
Zout 0 g
Vitamine A 800 µg 100%
Vitamine D 1.2 µg 24%
Vitamine E 1.9 mg 15%

Waarom geen Magarine ?!

Wees bewust van wat je op je boterham smeert.

Magarine

- Transvetten: Margarine bevat vaak transvetten (door bewerkte olie), die je slechte cholesterol verhogen en het risico op hartziekten groter maken.
- Verhoogt ontstekingen: Transvetten kunnen ook ontstekingen in je lichaam veroorzaken, wat kan leiden tot ziektes zoals diabetes en gewrichtspijn.
- Ongezonde toevoegingen: Margarine heeft vaak kunstmatige stoffen die niet goed voor je lichaam zijn.
- Verkeerde vetten: Margarine heeft meestal te veel omega-6 vetten (in verhouding tot omega-3), wat ontstekingen kan veroorzaken.



Omega-6

Verstoorde balans: Je hebt een goede balans tussen omega-6 en omega-3 nodig voor een gezond lichaam. Veel mensen eten teveel omega-6 (door plantaardige oliën en bewerkte voedingsmiddelen) en te weinig omega-3 (uit bijvoorbeeld vette vis, walnoten, chiazaad, visolie), wat het risico op gezondheidsproblemen verhoogt.

Waarom Soja producten schadelijk voor je kunnen zijn

Tijdens het dieet mag je kleine beetjes, maar vermijd het om dagelijks sojakwark of sojadrink te gebruiken.



Meer informatie over Soja

Let goed op wanneer er een zuivelvrij product in de supermarkt is bekijk de ingrediënten deze kunnen soja bevatten

- **Fyto-oestrogenen:**

Soja bevat stoffen die bekend staan als fyto-oestrogenen (zoals isoflavonen), die zich gedragen als een zwak oestrogeen in het lichaam. Homeopaten en natuurartsen kunnen bezorgd zijn dat een overmatige inname van fyto-oestrogenen de hormonale balans kan verstoren, vooral bij mensen met een gevoeligheid voor hormonen (zoals bij vrouwen met een voorgeschiedenis van borstkanker of schildklieraandoeningen). Te veel fyto-oestrogenen kunnen de natuurlijke hormonale productie in het lichaam verstoren.

- **Fijnchemische bewerkingen:**

Veel commerciële sojaproducten worden sterk bewerkt en kunnen daardoor meer toevoegingen bevatten, zoals suiker, kunstmatige smaakstoffen of conserveringsmiddelen. Dit kan een negatieve invloed hebben op de gezondheid, volgens natuurartsen die de voorkeur geven aan natuurlijke, onbewerkte voedingsmiddelen.

- **Antinutriënten:**

Soja bevat natuurlijke antinutriënten, zoals fytinezuur, dat de opname van mineralen zoals ijzer, zink en calcium kan verminderen. In de visie van sommige natuurartsen kan dit het risico op mineralentekorten vergroten als soja een belangrijk onderdeel van het dieet is.

- **Allergieën en intoleranties:**

Soja is een veelvoorkomende allergeen, en sommige mensen kunnen gevoelig zijn voor soja, wat kan leiden tot spijsverteringsproblemen, huidreacties of andere allergische reacties. Natuurartsen kunnen adviseren om soja te vermijden als iemand gevoelig is voor allergieën of maagklachten.

- **Effect op de schildklier:**

Er zijn zorgen over het effect van soja op de schildklierfunctie. Sommige studies hebben gesuggereerd dat grote hoeveelheden soja de werking van de schildklier kunnen beïnvloeden, vooral bij mensen met een onderliggende schildklieraandoening. Dit komt omdat bepaalde stoffen in soja (zoals goitrogenen) de jodiumopname kunnen verstoren, wat essentieel is voor een gezonde schildklier.

- **Verstoringen in de darmflora:**

Soja bevat ook oligosacchariden, een type koolhydraat dat voor sommige mensen moeilijk te verteren is, wat kan leiden tot winderigheid en een verstoorde darmflora. Dit kan vooral een probleem zijn bij mensen met een gevoelige spijsvertering.

Wees bewust van de werking van jouw olie tijdens het koken.



Lekkere avond
eet vervangers
zonder zuivel en
met weinig zetmeel



Kokos & Rodepalm olie

- Kokosolie: wordt vaak gepromoot voor bakken vanwege zijn stabiliteit bij hoge temperaturen en het feit dat het een verzadigd vet is, wat betekent dat het minder snel oxideert dan onverzadigde vetten zoals olijfolie. Vanuit een homeopathisch perspectief wordt kokosolie gezien als warm en opbeurend. Het heeft een kalmerend effect op de maag en kan helpen om het spijsverteringssysteem te versterken. Homeopathen zouden ook kunnen zeggen dat kokosolie de "energetische kwaliteit" van het lichaam ondersteunt, vooral bij mensen die vatbaar zijn voor koude of vermoeidheid.



- Rode palmolie: Rode palmolie is rijk aan vitaminen A en E en bevat sterke antioxidanten. Vanuit een energetisch standpunt zou deze olie ook als warm en krachtig worden beschouwd. Het wordt vaak geassocieerd met het bevorderen van een gezond immuunsysteem en het ondersteunen van de algehele vitaliteit. Voor mensen met een zwak of uitgeput gevoel kan rode palmolie helpen om de energie en kracht te herstellen. Deze olie wordt dus vaak aanbevolen in gevallen van fysieke en energetische uitputting.

Je kunt ook bakken in Ghee

Ghee is goed voor je darmen omdat het butyraat bevat, een vetzuur dat helpt ontstekingen te verminderen en de darmwand te herstellen. Het zorgt voor een betere spijsvertering en ondersteunt gezonde darmbacteriën.



- **Voordelen van ghee voor het lichaam**

- Goed voor de spijsvertering - Ghee bevat butyraat, een vetzuur dat helpt bij een gezonde darmflora en spijsvertering.
- Rijk aan vitamines - Bevat vitamine A, D, E en K, die belangrijk zijn voor immuunsysteem, botten en huid.
- Bevat gezonde vetzuren - Ondersteunt energieproductie, hersenfunctie en hormonale balans.
- Lactose- en caseïnevrij - Geschikt voor mensen met een zuivelintolerantie.
- Ontstekingsremmend - De antioxidanten in ghee helpen het lichaam ontstekingen te verminderen.
- De "Bio Ghee" is ook te koop in de Albert Heijn.

Zelf gemaakte Ghee

Ghee heeft een hoge verbrandingstemperatuur van $\pm 250^{\circ}\text{C}$, waardoor het niet verbrandt en geen schadelijke stoffen vrijmaakt. Het bevat stabiele vetzuren en geeft je gerechten een rijke, nootachtige smaak.



Ingrediënten:

500 g roomboter
(bij voorkeur grasboter, ongezouten)

Dat is alles!

Alleen boter, geen extra toevoegingen.

Schattige voedingswaarde 100 gram:

Calorieën: ± 900 kcal

Vet: ± 100 gram

Verzadigd vet: ± 62 gram

Enkelvoudig onverzadigd vet: ± 28 gram

Meervoudig onverzadigd vet: ± 4 gram

0 gram: koolhydraten, eiwit, suikers.

• Bereiding:

- Smelten: Doe de boter in een pan met een dikke bodem en laat het op laag vuur smelten.
- Laat sudderen: Laat de boter rustig sudderen. Je ziet dat het begint te schuimen en dat er een witte laag (melkbestanddelen) bovenop komt drijven. Dit duurt ongeveer 15-20 minuten.
- Schuim afscheppen: Gebruik een lepel om voorzichtig het schuim (de melkbestanddelen) van de bovenkant af te scheppen.
- Doorzichtig goudgeel worden: Na een tijdje zal de boter helder goudgeel worden en zie je bruine melkrestjes naar de bodem zakken. Dit betekent dat de ghee bijna klaar is.
- Zeef de ghee: Haal de pan van het vuur en giet de vloeibare ghee door een fijne zeef of kaasdoek in een schoon glazen potje. Zo blijven de vaste melkbestanddelen achter.
- Laten afkoelen: Laat de ghee afkoelen op kamertemperatuur. Zodra het afkoelt, wordt het steviger en krijgt het een romige textuur.

Vermijd liever bakken in zonnebloem en olijfolie die doen je lichaam geen plezier in de pan.

- Zonnebloemolie: is een olie die rijk is aan meervoudig onverzadigde vetten, zoals omega-6 vetzuren. Hoewel het in eerste instantie als gezond werd beschouwd, kan het oxideren bij verhitting, wat kan leiden tot ontstekingen en verstoring van het balans in het lichaam. Vanuit een homeopathisch oogpunt kan het gebruik van olie die te veel koeling of ontstekingen bevordert, ongewenst zijn voor mensen die vatbaar zijn voor koude aandoeningen of ontstekingsreacties.



- Olijfolie is een gezonde olie vanwege de rijke concentratie van enkelvoudig onverzadigde vetzuren. Echter, extra vergine olijfolie is minder geschikt voor koken op hoge temperatuur, omdat het kan oxideren en gezonde eigenschappen kan verliezen. Vanuit homeopathisch perspectief zou olijfolie kunnen worden gezien als een balancerende olie voor mensen die een neiging hebben tot overtollige hitte of onrust. Het heeft een kalmerend effect, maar is niet de beste voor intensieve verhitting.

Plantaardige Melk

Deze melk soorten zijn toegestaan tijdens het dieet
De voedingswaarde zijn berekend per 100 ml.

- **Amandelmelk (ongezoet)**

- Energie: 13 kcal
- Eiwit: 0,4 g
- Vet: 1,1 g
- Koolhydraten: 0,1 g
- Suikers: 0 g
- Calcium: 120 mg*

- **Havermelk (ongezoet)**

- Energie: 42 kcal
- Eiwit: 0,9 g
- Vet: 1,5 g
- Koolhydraten: 6,6 g
- Suikers: 0,5 g
- Calcium: 120 mg*

- **Kokosmelk (drinkvorm)**

- Energie: 20 kcal
- Eiwit: 0,1 g
- Vet: 1,9 g
- Koolhydraten: 0,9 g
- Suikers: 0 g
- Calcium: 120 mg*

- **Rijstmelk**

- Energie: 49 kcal
- Eiwit: 0,1 g
- Vet: 1,0 g
- Koolhydraten: 10,0 g
- Suikers: 5,0 g
- Calcium: 120 mg*



Plantaardige Yoghurt

Deze Yoghurt soorten zijn toegestaan tijdens het dieet
De voedingswaarde zijn berekend per 100 ml.

- **Kokosyoghurt naturel**

- Energie: 110 kcal
- Eiwit: 1,0 g
- Vet: 10,0 g
- Koolhydraten: 3,0 g
- Suikers: 1,0 g
- Calcium: 120 mg*



- **Amandelyoghurt**

- Energie: 55 kcal
- Eiwit: 1,2 g
- Vet: 3,8 g
- Koolhydraten: 4,0 g
- Suikers: 1,5 g
- Calcium: 120 mg*



- **Haveryoghurt**

- Energie: 70 kcal
- Eiwit: 1,0 g
- Vet: 3,0 g
- Koolhydraten: 9,0 g
- Suikers: 3,5 g
- Calcium: 120 mg*



Plantaardige Kaas

Deze kaassoorten zijn technisch gezien toegestaan tijdens het dieet, **maar alleen als je écht een onverbeterlijke kaasliefhebber bent die het niet kan laten. Toch willen we je met klem adviseren om tijdens onze behandeling álle kazen lekker even te laten staan - hoe moeilijk ook.**
De voedingswaarde zijn berekend per 100 gram.

- **kokosolie basis**

- Energie: ± 450 kcal
- Eiwit: ± 25-30 g
- Vet: ± 35-40 g (waarvan verzadigd vet ongeveer 25 g)
- Koolhydraten: 0-1 g
- Suikers: 0 g
- Calcium: ± 800-1200 mg (bomvol!)



- **Cashew-kaas**

- Energie: 270 kcal
- Eiwit: 6,0 g
- Vet: 22,0 g
- Koolhydraten: 9,0 g
- Suikers: 2,0 g
- Calcium: 30 mg



- **Geiten-kaas (zacht, naturel)**

- Energie: 300 kcal
- Eiwit: 21,0 g
- Vet: 24,0 g
- Koolhydraten: 0,5 g
- Suikers: 0,5 g
- Calcium: 120 mg



Lactose vrije producten

Tijdens onze behandeling moet er aan een dieet worden gehouden voor het optimale en snelle resultaat hieronder een aantal producten die daar onder vallen.



- **AH Lactosevrije magere kwark**

Energie: 52 kcal
Eiwit: 9,1 g
Vet: 0,2 g
Verzadigd vet: 0 g
Koolhydraten: 3,7 g
Suikers: 3,7 g



- **Arla Lactofree halfvolle yoghurt**

Energie: 62 kcal
Eiwit: 3,6 g
Vet: 2,5 g
Verzadigd vet: 1,6 g
Koolhydraten: 4,7 g
Suikers: 4,7 g

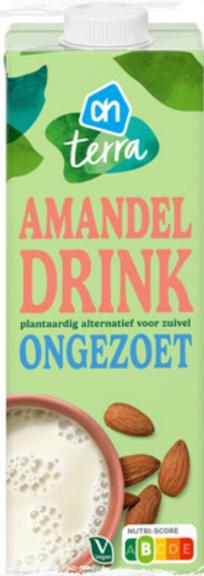


- **Arla Lactofree Griekse stijl yoghurt**

Energie: 94 kcal
Eiwit: 5,5 g
Vet: 6,0 g
Verzadigd vet: 3,5 g
Koolhydraten: 3,8 g
Suikers: 3,8 g

Zuivelvrije producten van Terra

Producten die toegestaan zijn tijdens het dieet. te vinden in de Albert Hein



- **AH Terra Plantaardige amandeldrink ongezoet**

Vet 1.1 g
waarvan verzadigd 0.1 g
waarvan onverzadigd 1 g
Koolhydraten 0.8 g
waarvan suikers 0 g
Voedingsvezel 0 g
Eiwitten 0.5 g

Zout 0.13 g
Vitamine B2 0.21 mg 15%
Vitamine B12 0.38 µg 15%
Vitamine D 0.75 µg 15%
Vitamine E 1.8 mg 15%
Calcium 120 mg 15%
Ijzer 2.1 mg 15%



- **AH Terra Plantaardige erwtendrink ongezoet**

Vet 2.5 g
waarvan verzadigd 0.2 g
waarvan onverzadigd 2.2 g
Koolhydraten 0.2 g
waarvan suikers 0.2 g
Voedingsvezel 1.9 g

Eiwitten 3.3 g
Zout 0.25 g
Vitamine B2 0.21 mg 15%
Vitamine B12 0.38 µg 15%
Vitamine D 0.75 µg 15%
Calcium 120 mg 15%



- **AH Terra Plantaardig kokos gurt ongezoet**

Vet 6.2 g
waarvan verzadigd 5.7 g
waarvan onverzadigd 0.5 g
Koolhydraten 4.9 g

waarvan suikers 0.6 g
Voedingsvezel 1.4 g
Eiwitten 0.6 g
Zout 0.03 g

Zuivelvrije Crackers

Tijdens onze behandeling moet er aan een dieet worden gehouden voor het optimale en snelle resultaat hieronder een aantal producten die daar onder vallen.



- **AH Glutenvrij Crackers**

Suikers per 100 gram: 0,6 g

Kenmerken: Luchtige en knapperige crackers, glutenvrij en veganistisch.

- **AH Dunne Crackers Volkoren**

Suikers per 100 gram: 0 g

Kenmerken: Dunne volkoren crackers, veganistisch.

Ingrediënten: Volkoren tarwemeel, pompoenpitten, sesamzaad, lijnzaad, raapolie, gist, tarwezemel, volkoren moutmeel, tarwegluten, zout.



- **AH Biologisch Stevige Crackers Volkoren**

Suikers per 100 gram: 0,4 g

Kenmerken: Stevige volkoren crackers, geschikt voor veganisten.

Ingrediënten: Volkoren tarwemeel*, sesamzaad*, bruin lijnzaad*, volkoren roggemeel*, raapolie*, gist, havervlok*, zonnebloempit*, tarwebloem*, gerstemoutmeel*, zout, aardappelzetmeel*, antioxidant, tarwemoutmeel*, tarwegluten*



Rijstenwafels

Tijdens onze behandeling moet er aan een dieet worden gehouden voor het optimale en snelle resultaat hieronder een aantal producten die daar onder vallen.



- **AH Biologisch Rijstwafels naturel:**

Energie: 1650 kJ (389 kcal)

Vet: 3 g

Waarvan verzadigd: 0,6 g

Waarvan onverzadigd: 2,4 g

Koolhydraten: 81 g

Waarvan suikers: 0,9 g

Voedingsvezel: 3,4 g

Eiwitten: 7,9 g

Zout: 0,28 g



- **AH Dikke rijstwafels zonder toegevoegd zout**

Energie: 1623 kJ (383 kcal)

Vet: 3,2 g

Waarvan verzadigd: 0,7 g

Waarvan onverzadigd: 2,5 g

Koolhydraten: 79 g

Waarvan suikers: 1,2 g

Voedingsvezel: 4 g

Eiwitten: 7,6 g

Zout: 0,03 g



- **AH Rijstwafels naturel:**

Energie: 1615 kJ (381 kcal)

Vet: 3,1 g

Waarvan verzadigd: 0,7 g

Waarvan onverzadigd: 2,3 g

Koolhydraten: 79 g

Waarvan suikers: 1 g

Voedingsvezel: 3,9 g

Eiwitten: 7,4 g

Zout: 0,23 g

Lunche

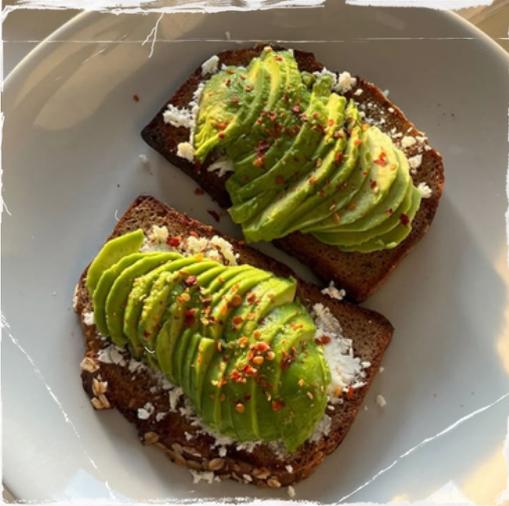
Maaltijden

Crackers, rijstenwafels, wraps



Gezonde Crackers met Toppings:

Knapperig, vrolijk en zó lekker



Avocado & Tomaat op Crackers

- **Ingrediënten:**

4 volkoren crackers (ongeveer 30 g)
1/2 rijpe avocado (ongeveer 75 g)
1 kleine tomaat (ongeveer 100 g)
1 el citroensap (10 g)

- **Voedingswaarde per portie:**

Calorieën: 280 kcal
Eiwitten: 4 g
Vetten: 20 g
Koolhydraten: 22 g
Suikers: 5 g



Hummus met Komkommer & Paprika

- **Ingrediënten:**

4 volkoren crackers (ongeveer 30 g)
3 el hummus (45 g)
1/4 komkommer (50 g)
1/2 rode paprika (50 g)

- **Voedingswaarde per portie:**

Calorieën: 220 kcal
Eiwitten: 5 g
Vetten: 11 g
Koolhydraten: 25 g
Suikers: 5 g



Gezonde Rijstenwafels met Toppings:

Luchtig als een wolkje en belegd zo feestelijk als jij 't wilt!



Biologische Pindakaas en Kaneel

• **Ingrediënten:**

2 rijstenwafels (ongeveer 20 g)
1 el 100% biologische pindakaas (15 g)
met beetje kaneel er over heen.

• **Voedingswaarde per portie:**

Calorieën: 230 kcal
Eiwitten: 6 g
Vetten: 14 g
Koolhydraten: 25 g



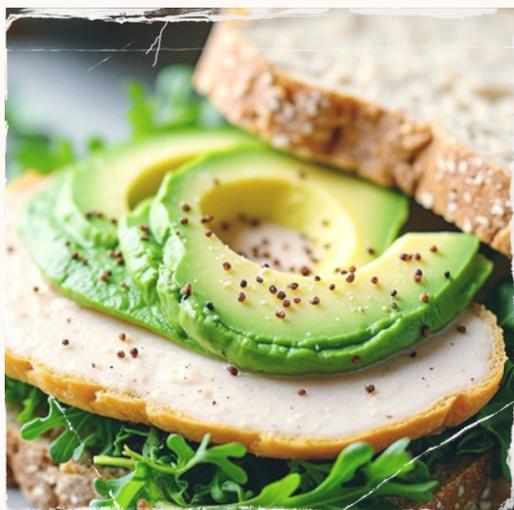
Avocado, kipfilet en Tomaat

• **Ingrediënten:**

2 rijstenwafels
100 g kipfilet
6-8 cherrytomaatjes
1/2 rijpe avocado
1/2 tl 4 seizoenenpeper

• **Voedingswaarde per portie:**

Calorieën: 300 kcal
Eiwitten: 28 g
Vetten: 17 g
Koolhydraten: 8 g
Suikers: 4 g



Gezonde Wraps met Toppings:

Rollen maar, bomvol lekkers !

Groente en Hummus



- **Ingrediënten:**

3 el hummus (45 g)
1/4 komkommer (50 g)
1/2 wortel (50 g)
Handvol spinazie (30 g)
1/4 avocado (50 g)

- **Voedingswaarde per portie:**

Calorieën: 350 kcal
Eiwitten: 8 g
Vetten: 21 g
Koolhydraten: 33 g
Suikers: 6 g

Zwarte Bonen, Avocado en Mais.

- **Ingrediënten:**

1 volkoren wrap
1/4 avocado
1/2 cup zwarte bonen
1/4 cup mais
1/2 rode ui
Handvol sla

- **Voedingswaarde per portie:**

Calorieën: 400 kcal
Eiwitten: 14 g
Vetten; 17 g
Koolhydraten: 50 g
Suikers: 6 g



Lunche Maaltijden

Salades en Pasta's



Praktijk Iseger

Gegrilde Kip met Groene Groenten

Recept voor 1 persoon. Bevat weinig suikers en veel eiwitten.



Voedingswaarden:

- Suiker: 1,5 gram
- vezels: 4 gram
- Koolhydraten: 7 gram
- Vetten: 20 gram
- Eiwitten: 32 gram



Ingrediënten:

- 150 gram kipfilet
- 50 gram spinazie (ongeveer een handje)
- 50 gram komkommer (¼ komkommer)
- 50 gram paprika (½ kleine paprika)
- 75 gram tomaten (1 middelgrote tomaat)
- ½ avocado (ongeveer 75 gram)
- 1 eetlepel (15 ml) olijfolie

Groente Stir-Fry met Tofu

Recept voor 1 persoon. Bevat weinig suikers en gezonde vetten.



Voedingswaarden:

- Suiker: 3 gram
- vezels: 4 gram
- Koolhydraten: 10 gram
- Vetten: 16 gram



Ingrediënten:

- 100 gram Tofu
- 100 gram Broccoli
- 50 gram Paprika
- 50 gram Ui
- 10 gram Kokosolie

- (optioneel) 10 gram Sojasaus

Kip Avocado Salade

Recept voor 1 persoon. Bevat vezels en veel eiwitten.



Voedingswaarden:

- Calorieën: ± 345 kcal
- Eiwitten: ± 32 gram
- Vet: ± 17 gram
- Koolhydraten: ± 19 gram
- Vezels: ± 10 gram



Ingrediënten:

- 125-150 gram Kipfilet
- ½ Avocado
- ½ Paprika
- ¼ Komkommer
- 75-100 gram Gemengde groenten

Bloemkoolrijst met Kip en Groenten

Recept voor 1 persoon. Bevat weinig suikers en Calorieën.



Voedingswaarden:

- Calorieën: ± 35 kcal
- Eiwitten: ± 3 gram
- Vet: ± 0 gram
- Koolhydraten: ± 7 gram
- Suiker: ± 2-3 gram



Ingrediënten:

- 150-200 gram Bloemkool (voor de rijst)
- 125-150 gram Kipfilet
- ½ paprika
- 1 grote Tomaten

Gevulde Paprika's met Kalkoen

Recept voor 1 persoon. Bevat weinig koolhydraten veel eiwitten



Voedingswaarden:

- Calorieën: 202 kcal
- Eiwitten: 29,5 gram
- Vetten: 2,5 gram
- Koolhydraten: 19 gram
- Suikers: 11 gram



Ingrediënten:

- 150-200 gram Paprika's
- 100 gram Kalkoenfilet
- 120 gram Tomaten
- 1/2 kleine ui

Courgette Bootjes met gehakt & Groenten

Recept voor 1 persoon. Bevat weinig koolhydraten veel eiwitten



Voedingswaarden:

- Calorieën: 322 kcal
- Eiwitten: 29 gram
- Vetten: 17 gram
- Koolhydraten: 22 gram
- Suikers: 12,5 gram



Ingrediënten:

- 150 gram Courgette:
- 100 gram Kipgehakt
- 150-200 gram Paprika
- 120 gram Tomaten

- Optioneel, voor extra crunch:
(ongeveer 2-3 walnoten)

Zelf Pokebowl maken. Heerlijk !



Praktijk Iseger

Zelf Pokebowl maken doe je zo

Zelfgemaakte aioli is een heerlijke, natuurlijke knoflooksaus die je makkelijk zelf kunt maken zonder kunstmatige toevoegingen.



Ingrediënten:

- 1 kopje gekookte quinoa
 - 100 g gekookte kipfilet of tofu
 - 1/2 avocado,
 - 1/4 komkommer, in dunne plakjes
 - 1/4 wortel, geraspt
 - 1/4 rode kool, fijngesneden
 - 1 handvol spinazie of gemengde sla
 - 1 eetlepel edamame
 - 1 eetlepel sesamzaadjes (geroosterd)
 - 1 eetlepel tahin (voor de saus)
 - 1 theelepel limoensap
- optioneel:**
- 1 theelepel sojasaus of tamari voor glutenvrij

• Bereiding:

- Kook de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Zet opzij om af te koelen.
- Kook de kipfilet (of bereid tofu als plantaardig alternatief). Snijd de kip in stukjes of gebruik kant-en-klare gegrilde kip.
- Snijd de groenten: Snijd de avocado, komkommer en wortel. Snijd de rode kool fijn.
- Maak de saus: Meng de tahin met limoensap en sojasaus (of tamari) in een klein kommetje. Voeg water toe als je een dunnere saus wilt.
- Bouw de poke bowl: Leg de quinoa als basis in een kom. Voeg vervolgens de kip (of tofu), avocado, komkommer, wortel, rode kool, spinazie en edamame toe.
- Garneer met sesamzaadjes en de tahinsaus. Meng alles goed door elkaar en eet smakelijk!

Pokebowl

Welke gezondheidsvoordelen het voor jou heeft lees je hieronder

- Quinoa: Rijk aan eiwitten, vezels en essentiële mineralen zoals magnesium en ijzer. Het is een glutenvrije graanoptie die het lichaam van langdurige energie voorziet.
- Kipfilet: Een uitstekende bron van magere eiwitten, wat essentieel is voor spierherstel en -groei.
- Avocado: Bevat gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten, die goed zijn voor het hart en helpen het cholesterolgehalte te verlagen. Avocado is ook rijk aan kalium, wat belangrijk is voor de bloeddrukregulatie.
- Komkommer: Helpt bij hydratatie door het hoge watergehalte. Het is ook licht in calorieën en heeft een ontstekingsremmend effect.
- Wortels: Rijk aan bèta-caroteen (pro-vitamine A), wat goed is voor de ogen en het immuunsysteem. Wortels bevatten ook antioxidanten.
- Rode kool: Een uitstekende bron van vitamine C en vezels. Het heeft ontstekingsremmende eigenschappen en is goed voor de spijsvertering.
- Spinazie of gemengde sla: Bevat veel antioxidanten, zoals vitamine K, die belangrijk zijn voor botgezondheid, en foliumzuur, wat goed is voor het immuunsysteem.
- Edamame: Een geweldige plantaardige bron van eiwitten en vezels, die ook is voorzien van essentiële vitaminen en mineralen zoals ijzer en calcium.
- Sesamzaadjes: Rijk aan gezonde vetten, vezels, eiwitten en mineralen zoals calcium, die helpen bij het behoud van sterke botten.
- Tahin: Een rijke bron van gezonde vetten, eiwitten, en antioxidanten zoals vitamine E. Het ondersteunt de gezondheid van het hart en helpt bij de opname van vetoplosbare vitaminen.
- Limoensap: Rijk aan vitamine C, wat helpt bij het versterken van het immuunsysteem en het bevorderen van de opname van ijzer uit plantaardige bronnen.
- Sojasaus of tamari: Bevat antioxidanten en is een bron van natrium, dus het is goed om de hoeveelheid te beperken als je een zoutarm dieet volgt.

Heb je nog vragen over het dieet?
Neem dan gerust contact met ons op,
we helpen je graag verder.

Info@praktijkiseger.nl

Tel: 0344-684442



Praktijk Iseger
