

## GROEN EET NAAR BEHOEFTE

### GROENTEN EN FRUIT

- Alle bladgroenten
- Andijvie (P)
- Artisjokhart (P)
- Asperges (P)
- Aubergine (N)
  - Avocado (P)
  - Bleekselderij (P)
  - Bloemkool (P)
  - Boerenkool (P)
  - Bosuien (P)
  - Broccoli (P)
  - Champignons
  - Citroenen
  - Courgette
  - Gem squash
  - Komkommer
  - Kool (P)
  - Limoenen
  - Olijven
  - Palm harten (P)
- Peper (alle soorten) (N)
  - Peultjes (P)
  - Prei (P)
  - Rabarber
  - Radicchio (P)
  - Radijs (P)
  - Rapen
  - Rucola (P)
  - Sjalotten (P)
  - Sla
  - Snijbiet (P)
  - Snijbonen (P)
  - Sperziebonen (P)
  - Spinazie (P)
  - Spruiten (P)
  - Sugarsnaps (P)
  - Taugé
- Tomaten (N)
  - Tuinbonen (P)
  - Venkel (P)
  - Waterkers
  - Witlof (P)

### DRANKEN

- Cafeïnevrije kruidenthee (met echt fruit of kruiden)
- Water met smaakjes volgens recepten en wat past bij de Lijsten
- Water - met of zonder bubbels

### EIWITTEN

Scharrel, biologisch en zo natuurlijk mogelijk

- Alle vlees, gevogelte, wild
- Alle vis en zeevruchten
- Alle gezouten gedroogde vlees zoals pancetta, parmaham, bacon, ontbijtspek, salami, biltong, jerky
- Orgaanvlees
- Eieren

### SMAAKMAKERS

- Alle azijnen, smaakmakers en specerijen zijn ok mits ze vrij zijn suiker, gluten, conserveermiddelen en plantaardige olie.
- Tamari/gefermenteerde sojasaus

### GEFERMENTEERDE PRODUCTEN

- Zelfgemaakte bouillons
- Kokosyoghurt
- Kokoskefir
- Kimchi
- Melk kefir
- Natuurlijk gefermenteerde pickles
- Zuurkool

### VETTEN

- Alle gesmolten dierlijke vetten (reuzel, eendenvet, spekvet)
- Avocado olie
- Roomboter of ghee
- Kokosolie
- Stevige kaas zoals goudse kaas, emmentaler of cheddar
- Harde kazen zoals parmezaanse en pecorino
- Macademia olie
- Mayonaise vrij van conservering, volvet en zonder zadenolie
- Notenolie zoals walnootolie, mits onverhit
- Olijfolie (extra virgine)
- Zaden

## ORANJE LET OP NIET TEVEEL

### NOTEN

- Een gesloten handvol, twee eetlepels
- Alle ongebrande noten (P)
- Zelfgemaakte of onbewerkte en suikervrije notenpasta's.

### ZUIVEL

- 60 ml of  $\frac{1}{4}$  cup
- Hüttenkäse, room, roomkaas, volle yoghurt, zure room, crème fraîche
- Valle vette kazen zoals brie, camembert, gorgonzola, roquefort
- Melk
- Melk vervangers: amandelmelk, rijstmelk, kokosmelk en hennepmelk
- Zachte kazen als mozzarella, feta, ricotta

### GROENTEN EN FRUIT

Niet meer dan een halve gesloten hand

- Ananas (E)
- Bakbanaan
- Bessen: blauwe bessen, bramen, frambozen, aardbeien
- Bieten
- Butternut pompoen
- Cassave
- Erwten (dop, split)
- Kalebas
- Knolselderij
- Koolraap
- Maiskolf, babymais
- Papaya (E)
- Pastinaak
- Pompoen
- Taro
- Wortels (P)
- Zoete aardappel/bataat

### DRANKEN

- Thee (met cafeïne)
- Koffie

### GEDROOGDE BONEN/ PEULVRUCHTEN

- Alle peulvruchten
- Alfalfa (P)
- Bonen (cannellini, kidney, bruine, witte)
- Kikkererwten
- Linzen
- Pinda's (ongebrend)

### GEFERMENTEERDE PRODUCTEN

- Water kefir
- Kombucha

### GROENTEN EN FRUIT

- Aardappels (N)
- Abrikozzen
- Appels (P)
- Banane
- Carambola
- Druiven
- Edamame
- Guave
- Jackfruit
- Kakifruit
- Kersen
- Kiwis
- Kumquats
- Kweepeer
- Lychees
- Mandarijnen
- Mango's
- Nectarines
- Peren
- Perziken
- Pruimen
- Sinaasappels
- Tamarinde
- Vijgen (alleen vers)
- Watermeloen

## LICHTROOD BIJNA NOOIT

### GROENTESAPPEN EN SMOOTHIES

- Fruit of yoghurt smoothies met frozen yoghurt of ijs
- Groentesappen zonder fruit

### TRAKTATIES EN CHOCOLADE

- Dadels
- Pure chocola (80% of meer)
- Gedroogd fruit
- Honing
- Pruimen
- Ahornsiroop

### GLUTENVRIJE GRANEN EN PRODUCTEN

- Amaranth
- Arrowroot
- Boekweit
- Zemelen
- Glutenvrije pasta
- Gierst
- Haver (glutenvrije)
- Popcorn
- Quinoa
- Rijst, alle soorten
- Noodles
- Sorghum
- Tapioca
- Teff

### MEELSOORTEN

Niet GMO en glutenvrij

- Amandelmeel
- Kokosmeel
- Maiszetmeel
- Kikkererwtmeel
- Maismeel
- Erwtenmeel
- Polenta
- Rijstmeel

## ROOD NOOIT MEER

### ALGEMEEN

- Elk product met toegevoegde suiker
- Chips
- Fast Food (tenzij je het merk en ingrediënten kent)
- Suikerrijke smaakmakers zoals ketchup, marinades en dressings tenzij ze suikervrij en troepvrij zijn.

### ZOETIGHEDEN

- Alle zoetwaren en (niet pure) chocola (inclusief 'proteïne', 'energy', 'ontbijt' en 'muesli' repen)
- Kunstmatige zoetstoffen – aspartaam, acesulfame K, saccharine
- Agave
- Fruit in blik
- Kokosbloesemsuiker
- Siropen
- Fructose
- Glucose
- Jam
- Malt
- Rijstestroop
- Suiker – witte, basterd, bruine, poeder, riet
- Ingemaakte producten met suiker
- Schenkstroop
- Appelstroop
- Chocopasta

### ZUIVEL OF ZUIVEL GERELATEERD

- Smeerkaas en andere zuivelsmeersels
- Koffiecreamer
- Gecondenseerde melk
- IJs
- Frozen yoghurt
- Toetjes

### OVERIGE GRAAN-PRODUCTEN

- Alle gepaneerde producten zoals kipnuggets, vissticks, schnitzels etc.
- Alle ontbijtgranen (muesli, cruesli, cornflakes, pap en chocopops etc.)
- Alle crackers en broodvervangers

### DRANKEN

- Alle energiedrankjes
- Alle frisdranken, ook light
- Alle vruchtensappen
- Alle ice teas
- Zuiveldrankjes met een smaakje en milkshakes

### VETTEN

- Alle oliën op basis van zaden
- Koolzaadolie
- Saffloerolie
- Zonnebloemolie
- Druivenpitolie
- Maisolie
- Rijstolie
- Margarines

### PRODUCTEN MET GLUTEN

- Alle meelsoorten, bloemsoorten, brood en graanproducten met gluten
- Gerst
- Bulgur
- Couscous
- Durum
- Einkorn
- Kamut
- Matzes
- Orzo
- Rogge
- Semolina
- Spelt
- Tarwe
- Tarwekiem

## GRIJS GRIJS GEBIED

### TRAKTATIES

- Zelf gebakken Banting baksel (inclusief cakes, cupcakes, desserts)
- Suikervrij ijs

### ZOETSTOFFEN

- Erythritol
- Isomalt
- Stevia (poeder of druppels)
- Sucralose
- Xylitol

### DRANKEN

- Alle alcoholische dranken
- Proteïneshakes
- Supplementen

### VEGETARISCHE PROTEÏNES

- Natuurlijk gefermenteerde tofu
- Erwtenproteïne
- Bewerkte soja

## NOTITIES

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

OBSERVATION

RESTORATION

TRANSFORMATION

PRESERVATION

# A B

# BANTING LIJSTEN

## FASES



### OBSERVATION

Geeft je een duidelijk beeld van jouw voeding en gezondheid. Laat zien welke elementen van jouw leefstijl bijdragen aan je gewicht en gezondheidsproblemen. Je zult aan het werk moeten maar je past je voeding nog niet aan.



### RESTORATION

Is een voorbereiding op de transformatie die voor de deur staat zonder de vervelende bijverschijnselen. Je went aan een leven zonder gluten, suiker en bewerkte koolhydraten. Je komt in de juiste mindset. Start met herstellen van je darmen, eet volwaardige voeding, ontwikkel goede gewoontes. Je wordt klaargestoomd voor de volgende fase: Transformation.



### TRANSFORMATION

Nu komt het erop aan. In deze fase verlies je het meeste gewicht en win je veel energie. Je gezondheid zal snel verbeteren. Deze fase is in feite het ketogeen dieet.



### PRESERVATION

Is eigenlijk geen fase, maar de rest van je leven. De eerste drie fases hebben een grote impact gehad op je gezondheid, je gewicht en je energie. Dit wil je vasthouden voor een gezond en energiek leven.

## KLEURENCODES

### GROEN

#### EET NAAR BEHOEFTE

Eet deze ingrediënten tot je verzadigd bent in alle fases.

### ORANJE

#### LET OP NIET TEVEEL

#### Oranje A

Eet tot je vol zit tijdens Observation, Restoration en Preservation. Tijdens Transformation let je op de grenzen die aangegeven zijn en kies je maximaal 1 item per dag.

#### Oranje B

Eet tot je vol zit tijdens Observation, Restoration en Preservation. Verboden tijdens Transformation.

### LICHTROOD

#### BIJNA NOOIT

Eet onbeperkt tijdens Observation. Verboden tijdens Restoration en Transformation. Eet met mate tijdens Preservation.

### ROOD

#### NOOIT MEER

Eet onbeperkt tijdens Observation en daarna nooit meer.

### GRIJS

#### GRIJS GEBIED

Niet voor of tegen. Deze producten zijn niet echt ongezond maar ook niet gezond. Gebruik ze verstandig en naar eigen inzicht.