

FASE A:							
portie groenten			smaakmakers		vlees	vis	vleesvervanger
onbeperkt:	Max 200g	Max 100g	onbeperkt:	beperkt per dag:	120g vrouw / 150g man	150g vrouw / 200g man	120g vrouw / 150g man
andijvie	asperges	aubergine	peper	2 el olie	kip zonder vel	alle soorten witvis	tofu
champignon	broccoli	bloemkool	kruiden	2 el azijn	kalkoenfilet	krab	kwark
ijsbergsla	bleekselderij	boerekool	mosterd	1 el soja saus	achterham	scampi	
komkommer	chinese kool	kersttomaten		1 tl sambal	biefstuk	oesters	
zuurkool	rabarber	groene kool		1 tl zout	varkenshaas	mosselen	
spinazie	sla	prei		10 olijven	verkensrollade	garnalen	
	tomaat	radijs		5 zure augurken	rundslap/ lamsvlees	kreeft	
	venkel	spruitjes		1 el philadelphia of boursin light	duif	sintjacobs vruchten	
	witloof	witte kool		1 x per week avocado	kwartel	vette vis: 1x per week: zalm/ haring/forel/ makreel	
	tuinkers	rode kool		2x per week 1 el olie = 1 el majo	rosbief		
	paksoi	veldsla		1/2 ajuin	paardenfilet		
	waterkers	sojascheuten		5 zilveruitjes	schouderham		
		courgette		1 teen knoflook	wild (behalve eend)		
		paprika		1 x per week 1 tl tomatenpuree	filet d'Anvers		
					filet de saxe		
FASE B						FASE B3	
alle groenten behalve:	fruit: 100g	portie eiwit:	graanproduct:			3 x per week: peulvruchten: ongekookt 75g vrouw en 100g man linzen	
pompoen	abrikoos	2 x eieren	1 cracker vrouw en 2 crackers man			of aardappelen/ rijst/pasta ongekookt 75g vrouw en 100g man	
mais	nectarine	150g vrouw/ 200g man griekse yoghurt 5%	3 el havermout vrouw en 4 el havermout man			alle soorten fruit zijn toegestaan, combi met eiwitbron zorgt voor geleidelijke stijging bloedsuiker- spiegel	
Wortel	kiwi	150g vrouw/ 200g man soja yoghurt natural					
	mandarijn	150g vrouw/ 200g man half volle kwark					
	perzik	3 vrouw / 4 man snede kaas 20%					
	pruim	90g vrouw en 100g man feta light of mozzarella light					
	bosbes	vis/vlees fase A					
	framboos						
	meloen						