



VOEDINGSLIJST FASE 2 NORMAAL: TUSSEN 20 EN 30 gram KOOLHYDRATEN PER DAG

VERMIJD TEN ALLE TIJDEN:

- suiker of suikervarianten
- tarwe of andere granen en producten
- rijst
- pasta
- aardappelen of producten met aardappelen
- producten met wit/tarwe meel
- producten met suiker of een suikervariant
- transvetten
- banaan
- gedroogde vruchten en vruchtensappen
- pakjes, zakjes en gefabriceerde voedingsmiddelen

ONTHOU DEZE 2 BASIS REGELS:

- Alles wat meer dan 5 gr koolhydraten bevat, vermijden
- Alles waar in de eerste 4 ingrediënten : suiker , tarwe, zetmeel, rijst bij staat, vermijden

Lees hiervoor het artikel : [Ontcijfer het etiket.](#)

KAAS

Blauwe kaas
Cheddar kaas
Feta kaas
Gewone harde Nederlandse kaas (jong, belegen, oud belegen, rookkaas enz)
Gouda
Mozzarella
Parmezaan
Roomkaas
Smeerkaas

Het betreft verse kaas of voorverpakt. De geraspte kaas bevat middelen die je niet mag hebben! Dus zelf raspen!

Neem altijd de 30+ variant. Hoe vetter de kaas, hoe minder koolhydraten erin zitten. Oude kaas en Parmezaan bevat geen koolhydraten.

MELKPRODUCTEN

Crème fraîche
Cottage Cheese
Kokosroom (blik of pakje)
Mascarpone
Ongezoete Amandelmelk
Ongezoete Kokos Melk
Ongezoete sojamelk
Ricotta
Slagroom
Zure room

Griekse Yoghurt en kwark-> met mate! *Met mate betekent 100 gram per keer en niet elke dag. In deze fase van je dieet kan dit betekenen dat je hiervan stilstaat, dat is al bij duizenden mensen gebeurd, maar niet iedereen heeft er last van. Dus let hiermee op. Een alternatief is soja yoghurt.*

Gebruik altijd de volvette variant van 40% of hoger, nooit light, daar zitten meer koolhydraten in!

In verse zuivelproducten zoals ricotta en cottage cheese zitten meer melksuikers. Kies altijd diegene met de minste koolhydraten. Lees de verpakkingen.

DRESSINGS

Zelf gemaakte -> [Sauzen en dressings](#)

Waldensfarm 0 KH sauzen of een ander merk 0 variant

VETTEN EN OLIE

Amandel olie
Amandelboter
Avocado olie
Canola olie
Cocoa Boter
Druivenpit olie
Ghee
Hennepzaad olie
Kokosolie
Koolzaadolie
Lijnzaad olie
Macadamia Olie
Mayonaisse
Olijf olie
Pinda olie
Reuzel
Roomboter
Safloer olie
Sesamolie
Sojaboon olie
Vis olie
Walnootolie

Kies voor meer omega 3!

VIS

Ansjovis
Forel
Haring
Heilbot
Karper
Kaviaar
Makreel

Sardientjes
Schelvis
Schol//platvis
Tilapia
Tong
Tonijn
Tonijn uit blik op olie
Zalm
Zeebaars

Je mag alle vis eten, ook als dit hier niet staat genoemd echter je kunt beter kiezen voor vette vis, niet alleen voor het aanvullen van je vetten, maar ook voor het omega 3 gehalte. Je mag geen gepaneerde of gemarineerde vis eten, mits je dit zelf doet en koolhydraatarm is!

Hoe je koolhydraatarm kunt paneren lees je hier: [Koolhydraatarm paneermeel](#)

ZEEVRUCHTEN

Coquilles
Garnalen
Inktvis
Krab
Kreeft
Oesters
Mosselen- met mate, maar 100 gr
Schelpen

GEVOGELTE

Kip
Eend
Gans
Kwartel
Kalkoen
Eieren

MEEL/GRANEN/BLOEM/TARWE

Amandelbloem
Amandelmeel
Arrowroot
Kokosmeel
Lijnzaad + meel
Ongezoete cacao poeder
Proteine Poeder
Psyllium vezels
Sesamzaad + meel

VLEES

Bacon
Rundvlees
Lamsvlees
Varkensvlees
Worst
Kalfsvlees
Wild
Orgaanvlees

Zonder marinade, paneer of extra toevoegingen.

VLEESWAREN

Bacon/ontbijtspek
Boterhamworst
Droge worst

Filet americain
Ham, gekookt, gegrild of rauw
Hot Dog/Frankfurter/rookworst
Kipfilet gerookt etc
Knabbelspek/knabbelbacon
Leverworst
Peperoni/salami/chorizo
Rookvlees

Let goed op de labels i.v.m. de grote hoeveelheid suiker die erin verwerkt wordt.

Merken zoals Stegeman en Kips doen dit een stuk minder en bv biologische vleeswaren of halal doen dit ook niet of stukken minder.

Kijk op de labels hoeveel koolhydraten iets bevat en hoeveel je ervan gaat eten. Er zijn heel veel soorten vleeswaren die je kan en mag eten, is maar net wat je lekker vind en waar niet al te grote hoeveelheden koolhydraten in zitten.

FRUIT

Aardbeien
Aalbessen
Avocado
Braam
Bosbes/veenbes
Citroen
Limoen
Olijven
Framboos
Rabarber
Tomaten – ja echt, het is fruit
Meloen (geen watermeloen)
Kokosnoot

Voor de ketose is het beter om spaarzaam fruit te nemen. Af en toe als traktatie is een waar feestje.

NOTEN

Amandelen
Hazelnoot
Kokosnoot
Macadamia noten
Paranoten
Pecannoten
Walnoten

Hou het in de hand (letterlijk en figuurlijk)!

ZADEN

Chia zaad
Hennepzaad
Lijnzaad
Maanzaad
Paranoten
Pijnboompitjes
Poempoenzaden
Safloerzaad
Sesamzaad
Zonnebloemzaad

GROENTEN onbeperkt

Groene bladgroenten hebben de voorkeur i.v.m. de minste koolhydraten.

Andijvie
Asperges

Aubergine
Bimi
Bloemkool
Botersla
Broccoli
Champignons
Courgette
Ijsbergsla
Jalapeno pepers/Spaanse pepers
Kiemgroenten
Knoflook-> met mate
Komkommer
Lolo Biondi en Rosso sla
Paksoi
Peterselie
Peterseliewortel
Prei
Radijs
Rode kool
Romeinse sla
Rucola
Selderij
Snijbiet
Spinazie
Taug□
Venkelknol
Wilde cichorei
Witte Kool
Witlof
Zuurkool

GROENTEN die je met mate mag consumeren i.v.m. de hoeveelheid koolhydraten die meer zijn dan 3 en (vaak 5 en meer) per 100 gram.

Artisjok
Boerenkool
Knolraap
Knolselderij
Koolrabie/koolraab
Okrabonen
Pastinaak
Paprika
Peultjes
Pompoen
Spaghetti pompoen
Sperziebonen/snijbonen
Spruiten
Tuinbonen
Uien

*Knol en wortelgroenten bevatten vaak meer dan 5 gr koolhydraten, dus erg voorzichtig hiermee.
Zoete groenten zoals wortels en bietjes zijn in deze fase niet toegestaan.*

KRUIDEN EN SMAAKMAKERS

Verse kruiden
Gedroogde kruiden
Kaneel en koek kruiden -> met mate (veel kh)
Essences -> liefst zonder alcohol

Azijn (geen balsamico i.v.m. de koolhydraten)

Zoetzure augurken van Kesbeke

Arrowroot

Mosterd

Specerijen

Mosterd

Bouillonpoeder

Tamari sojasaus of Kikkoman rood

Kruidenmixen: Kijk hier voor de recepten [Zelf kruidenmixen maken](#)

Vermijd pakjes en zakjes, ze zitten vol middelen die je niet mag hebben als je koolhydraatarm wilt afvallen.

Wil je weten hoeveel koolhydraten iets bevat, check dan onze [Koolhydratenlijst](#)