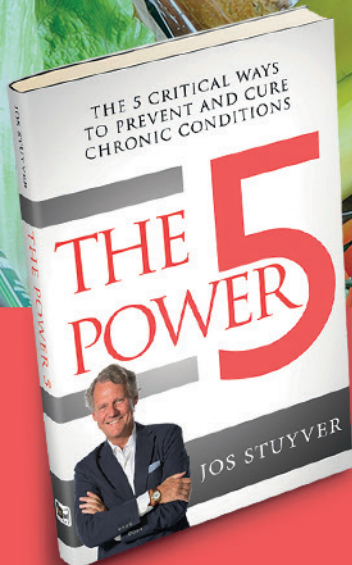


Terug naar de basis

Bijlage hoofdstuk 2



BIJLAGE HOOFDSTUK 2

Terug naar de basis

STAP 1: terug naar de basis

Hieronder volgt een overzicht van voedingsmiddelen uit het oorspronkelijke dieet op basisniveau:

Fruit

Het fruit dat u koopt in de gewone supermarkt is doorgaans bespoten. Onderstaande fruitsoorten zijn gerangschikt van minst naar meest bespoten.

- Avocado, banaan, druiven (behalve Chileense), pruimen, watermeloen
- Bramen, bosbessen, cranberry's, vijgen, kruisbessen, grapefruit, kiwi, citroen, limoen, lychees, mango, nectarine, sinaasappel, passievrucht, peer, kaki, ananas, granaatappel, frambozen, rabarber, stervrucht, mandarijn
- Appels, abrikozen, cantaloupe meloen, kersen, druiven (Chileense), perziken, aardbeien

Groenten

Ook de groenten die u koopt in de gewone supermarkt zijn doorgaans bespoten met pesticiden en herbiciden. De soorten hieronder zijn gerangschikt van minst naar meest bespoten.

- Broccoli, witlof, bloemkool, uien
- Aardappels, zoete aardappel, pompoen (zetmeelrijk, dus deze soorten slechts af en toe eten)
- Artisjok, asperges, bieten, kool, wortels, boerenkool, aubergine, andijvie, koolrabi, sla, champignons, peterselie, pastinaak, postelein, radijs, koolraap, snijbiet, tomaten, raapstelen, waterkers
- Paprika, selderij, komkommer, spinazie

Noten, zaden en pitten

- Lijnzaad en walnoten (beste verhouding omega-3 en omega-6 vetzuren)
- Amandelen, paranoten, cashewnoten, hazelnoten, macadamia noten, pecannoten, pistachenoten, tamme kastanjes, sesamzaad, zonnebloempitten, pijnboompitten, pompoenpitten

Vis en zeevruchten

- Vis: sardines, zalm, platvis, meerval, baars, haring, schelvis, mahi mahi, kabeljauw, Pollock, heilbot, ansjovis (deze soorten hebben een relatief laag kwikgehalte)
- Zeevruchten: jakobsschelpen, kreeft, langoest

Vlees

- Rund: mager kalfsvlees, tartaar, entrecote, tournedos en ander mager rundvlees
- Varken: lendenstuk, kotelet, varkenshaas, varkensfricandeau en ander mager varkensvlees
- Gevogelte: kip en kalkoen zonder vel
- Eieren: van kippen, eenden of ganzen
- Orgaanvlees: van rund, varken of lam; bijv. tong of zwezerik

- Wild: konijn, gans, fazant, kwartel, wild zwijn, hert en ander wild (echt wild, geen gefokte dieren)

Oliën

- Voor het bakken: mijn voorkeursvolgorde: kokosolie, ghee (geklaarde boter), palmolie, reuzel en boter.
- Voor salades en andere toepassingen: olijfolie (koud geperst), macadamia-olie walnootolie, lijnzaadolie

Dranken

- Water (gefilterd)
- Thee: zowel groene als zwarte thee, kruidenthee
- Koffie
- Wijn, bier (kleine hoeveelheden)

Suiker

- Honing, ahornsiroop

STAP 2: kies voor biologisch

Als u ervoor kiest uw dieet samen te stellen op gevorderdenniveau, dan moeten alle voedingsmiddelen van biologische herkomst zijn. Biologische voeding is vrij van kunstmest, pesticiden, herbiciden, groeihormonen, antibiotica, conserveermiddelen, kunstmatige kleur-, geur en smaakstoffen en andere chemische toevoegingen. Daarnaast bevatten biologische voedingsmiddelen meer voedingsstoffen (vooral meer mineralen) dan hun niet-biologische tegenhangers.

- Een dieet volgens het gevorderdenniveau bevat wat vlees betreft vooral wild. Daarnaast kunt u vlees van gras gevoede dieren eten. Kunt u dit niet vinden, kies dan voor scharrelvlees (deze dieren krijgen minder graanvoer) of voor biologisch. Dit zelfde geldt ook voor eieren: van uitloop kippen, eenden of ganzen

Lever is in feite een van de meest voedzame voedingsmiddelen. Daarom mag u dit vaak op het menu zetten. Let wel: het moet lever zijn van gras gevoede dieren (eventueel bijgevoerd met biologisch geteeld graanvoer). In deze lever zitten geen chemische stoffen opgeslagen, dus het algemeen geaccepteerde advies om niet teveel lever te eten geldt hier niet. En eet u graag zalm? Kies dan voor biologische of wilde zalm. De meeste andere (gekweekte) zalm bevat antibiotica.

Het voedingspatroon op gevorderdenniveau bevat biologische groenten en fruit. Verder kunt u dezelfde oliën gebruiken als hiervoor vermeld, alleen kiest u nu voor biologisch. Ook kunt u dezelfde dranken nuttigen, maar neem van thee en koffie eveneens de biologische variant.

STAP 3: vermijd/verminder 'foute' voedingsmiddelen

Natuurlijk zijn er ook voedingsmiddelen die u moet opgeven. Deze lijst is gelukkig niet zo lang, maar bestaat wel uit voedingsmiddelen die we vaak moeilijk kunnen laten staan. Dit zijn de voedingsmiddelen die u maar beter kunt vermijden:

- Alle zuivelproducten en alle producten die zuivel bevatten met uitzondering voor boter en yogurt van gras gevoerde dieren en rauwemelkse kaas. Deze bevatten geen antibiotica, hormonen of restanten van pesticiden.

*Let wel, op z'n minst dienen deze producten gecertificeerd biologisch te zijn.

*Voor een gezonde voedingspatroon zijn zuivelproducten niet noodzakelijk. Calcium kan uit andere bronnen gehaald worden zoals groene bladgroenten.

- Alle granen. Kies met mate voor biologische volkoren, of gekiemde graanproducten, evenals amarant, boekweit en quinoa (overigens aten de jager-verzamelaars deze granen niet)
- Alle peulvruchten (bonen, erwten, etc.)
- Zoute voedingsmiddelen (denk ook aan verborgen zout, zoals in olijven uit pot/blik, ketchup, vleeswaren, gezouten noten en saladedressings)
- Alle soorten frisdrank
- Alle niet direct geperste vruchtensappen (zoals vruchtensap 'uit geconcentreerd sap')
- Alle soorten suiker (behalve biologische honing en ahornsiroop) en snoep