

Lijst met veel voorkomende voedingsmiddelen



Lijst met veel voorkomende producten	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Aardappelen	✓		
Aardappelen zoete bataat	✓		
Aardbeien	✓		
Abrikozen	✓		
Alcohol		✓	
Amandelen	✓		
Ananas uit blik		✓	
Ananas vers	✓		
Appel, appelmoes vers gemaakt	✓		
Appelsap/moes uit pak of pot		✓	
Appelsap vers	✓		
Artisjokken	✓		
Asperges	✓		
Aubergine	✓		

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Avocado	✓		
Bami (Gluten)		✓	
Banaan	✓		
Beschuit		✓	
Bessen	✓		
Bier		✓	
Bladgroenten (alle soorten)	✓		
Bleekselderij	✓		
Blikgroente			✓
Bloemkool	✓		
Boekweit	✓		
Bosbessen	✓		
Boter (room)		✓	
Bouillon blokjes met E621		✓	

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Bouillon vers of zonder gistextract	✓		
Bramen	✓		
Broccoli	✓		
Brood spelt (vanwege Gluten)		✓	
Brood volkoren tarwe (vanwege Gluten)		✓	
Brood wit (vanwege Gluten)		✓	
Brood zuurdesem			✓
Cake		✓	
Cashewnoten	✓		
Champignons	✓		
Chiazaad	✓		
Chocolademelk		✓	
Chocolade 70% (vanwege cafeïne en vet)			✓
Courgette	✓		

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Coucou		✓	
Crackers glutenvrij zonder mais	✓		
Crackers volkoren tarwe of mais		✓	
Cranberry's	✓		
Croissant		✓	
Cruesli (vaak gluten en toegevoegd suiker)		✓	
Dadels	✓		
Druiven	✓		
Druivensap uit pak		✓	
Eieren		✓	
Energiedrankjes		✓	
Energierepen		✓	
Erwten (dop)	✓		
Frambozen	✓		

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Frisdrank Light en regulier		✓	
Fruit gedroogd (niet teveel)	✓		
Gebak		✓	
Granola ongezoet en glutenvrij	✓		
Granola met gluten, gezoet en hoog in vet		✓	
Groente (alle soorten)	✓		
Groente vers diepvries (mits onbewerkt)	✓		
Ham		✓	
Hagelslag/vlokken		✓	
Havermout	✓		
Hazelnoten			✓
Honing	✓		
Ijsthee gezoet uit pak		✓	
Jam		✓	

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
alle soorten kaas hard		✓	
Alle soorten kaas zacht		✓	
Kersen	✓		
Kikkererwten	✓		
Kip (onbewerkt)	✓		
Kip gemarineerd/gepaneerd/gefrituurd		✓	
Kiwi ook kiwi gold	✓		
Knoflook	✓		
Knolselderij	✓		
Koekjes (ook glutenvrij)		✓	
Koffie (liefst zo min mogelijk)			✓
Komkommer	✓		
Koolraap	✓		
Krentenbrood		✓	
Kroketten		✓	

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Kruiden gedroogd	✓		
Kruiden vers	✓		
Kruidenzakjes kant klaar		✓	
Kruisbessen	✓		
Kwark volvet en- of mager		✓	
lever-paté/worst		✓	
Liga		✓	
Lightproducten (alle soorten voeding)		✓	
Lijnzaad	✓		
Macadamianoten (bevat veel vet)			✓
Mais (vaak GMO, dus kies biologisch)			✓
Mandarijnen	✓		
Mango	✓		
Margarine		✓	

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Mayonaise industrieel		✓	
Mayonaise zelfgemaakt (eieren en vet)		✓	
Melk alle soorten		✓	
Melk plantaardig	✓		
Muesli		✓	
Muesli glutenvrij en ongezoet	✓		
Muffins, koffiebroodjes, puddingbroodjes		✓	
Nasi, zilvervliesrijst, zonder ei	✓		
Nectarine	✓		
Olie kokos	✓		
Olie zonnebloem			✓
Olie koolzaad, saffloer, mais		✓	
Olie olijf (niet te hoge temperaturen)	✓		
Olie extra vierge (alleen koud gebruiken)	✓		

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Olie bak en braad (croma)		✓	
Olijven (bevat veel vet)			✓
Ontbijtkoek (+Snelle Jelle)		✓	
Paddestoelen	✓		
Pannenkoeken tarwe		✓	
Pannenkoeken boekweit	✓		
Papaja	✓		
Paprika alle kleuren	✓		
Passievrucht	✓		
Pasta tarwe of wit		✓	
Pasta op basis van boekweit, rijst, teff	✓		
Patat (ook niet uit de airfryer)		✓	
Pecan noten	✓		
Peer	✓		

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Pepers	✓		
Perzik	✓		
Pijnboompitten	✓		
Pinda's (gezouten en ongezouten)		✓	
Pindakaas		✓	
Pindakaas biologisch (veel vet!)			✓
Pistache noten	✓		
Pompoen	✓		
Pompoenpitten	✓		
Popcorn		✓	
Prei	✓		
Pruimen		✓	
Pudding, toetjes		✓	
Puree aardappel		✓	

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Rabarber	✓		
Radijs	✓		
Ranja (elke vorm van siroop)		✓	
Rijst wit		✓	
Rijst zilvervlies	✓		
Rijstwafels			✓
Rode kool (+appel zonder suiker)	✓		
Rood vlees onbewerkt			✓
rookworst		✓	
Room (kookroom, slagroom, crème fraîche)		✓	
Saucijzenbroodjes		✓	
Sauzen industrieel bereid		✓	
Dressings industrieel bereid		✓	
Schelpdieren			✓

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Selderij	✓		
Sinaasappel	✓		
Sinaasappelsap uit pak		✓	
Sinaasappelsap vers	✓		
Siroop		✓	
Sla	✓		
Smeerkaas		✓	
Smoothie alleen fruit	✓		
Smoothie met groente	✓		
Snijbiet	✓		
Snoepgoed, drop		✓	
Soep uit pakjes of zak		✓	
Soep vers gemaakt		✓	
Soja biologisch(regulier is vaak GMO)			✓

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Spekvet		✓	
Sperziebonen	✓		
Spinazie	✓		
Spruitjes	✓		
Suiker (alle vormen dus ook kokosbloem)		✓	
Thee (liefst kruidenthee zonder smaakjes)	✓		
Tofu biologisch (GMO)			✓
Tomaten	✓		
Tomatenketchup/Currie		✓	
Tomatenpuree (ongezoet)	✓		
Tortilla's (Gluten)		✓	
Uien	✓		
Vet (boter of ghee)		✓	
Vis gerookt			✓

	OKÉ	NIET OKÉ	Oké maar niet te vaak
Vis panga (kweekvis)		✓	
Vissticks, kibbeling		✓	
Vis (Zalm, tonijn, makreel = veel toxines)			✓
Vitaminewater (alles met een aroma)		✓	
Tofu biologisch			✓