

SUPER  
FOODIES

You are  
so much  
more

# Voedings- middelenlijst

# Bijlage 1

## Voedingsmiddelenlijst

Het voedingsplan dat we voor je hebben opgesteld is vrij van zuivelproducten, gluten, additieven en geraffineerde suiker. Die manier van eten is het minst belastend voor je darmen, hormoon- en immuunsysteem. Als je wilt weten waarom, lees dan de bijlage over gluten, zuivel en additieven. Om je op weg te helpen geven we je in het programma vier complete weekmenu's met alles wat je lichaam per dag nodig heeft, verwerkt in drie recepten.

**Wil je zelf een gerecht samenstellen? Gebruik hiervoor dan de voedingsmiddelen uit onderstaande voedingsmiddelenlijst**

### GROENE LIJST – DAGELIJKS

#### GROENTE 300-500 GRAM

Andijvie, artisjok, asperges (wit en groen), aubergine, augurk, bimi, bleekselderij, bloemkool, boerenkool, broccoli, cassave, cherrytomaten (alle kleuren), courgette (geel en groen), dadels, tomaat, eikenbladsla, friseesla, knolselderij, komkommer, koolraap, koolrabi, kruisla, palmkool, paprika (rood, oranje, geel, groen), postelein, pompoen, rabarber, radijs, rettich, roodlof, bieten (rode en gele), rodekool, rode ui, romanesco, rucola, schorseneren, spinazie, spitskool, spruitjes, tomaten, tuinkers, veldsla, venkel, wakamé, witlof, wortel (geel, oranje, paars, zwart), zuurkool.

#### ZETMEELRIJKE GROENTE – MAX 150G PER DAG

Knolgroenten (zetmeelrijk): zoete aardappel (21,3%) (alle soorten), bakbanaan (32%), cassave (37%), pastinaak (11%), schorseneren (15%), aardpeer (17%).

#### PADDENSTOELEN – 3-7 DAGEN PER WEEK IN PORTIES VAN (TEN MINSTE) 125G

Champignons (witte, kastanje-), shiitake, portobello, oesterzwam, beurszwam, eekhoortjesbrood, cantharel, maitake.

#### FRUIT – TWEE PORTIES PER DAG. EÉN PORTIE WEEGT TOT 150G.

Op dagen dat geen fruit gegeten wordt, mag de portie worden vervangen door groente.

Aalbessen, aardbeien, abrikoos, ananas, appel (alle soorten), avocado, banaan, bramen, bosbes, bloedsinaasappel, cantaloupe, citroen, druiven (wit en blauw), dadels, frambozen, galiameloen, granaatappel, kaki fruit, kersen, kiwi gold, kiwi green, lychees, limoen, mandarijn, mango, nectarine, passievrucht, papaya, peer, perzik, pruimen, sinaasappel, vijgen, vlierbessen, watermeloen (etc.).

#### NOTEN EN ZADEN EN PITTEN – DAGELIJKS 30-40 GRAM EN 1 TOT 2 EL PITTEN EN ZADEN

Amandelen, cashewnoten, chiazaad, hazelnoten, hennepzaad, lijnzaad, macadamianoten,

paranoten, pecannoten, pijnboompitten, pistachenoten, pompoenpitten, sesamzaad, tijgernoten, walnoten, zonnebloempitten.

*Probeer altijd te zorgen voor afwisseling van noten op verschillende dagen in plaats van een grote diversiteit aan noten te eten op één dag.*

#### EIWITBRONNEN – MINIMAAL 16 PER KG LICHAAMSGEWICHT.

**Sport je veel, ben je herstellende van een operatie of recent trauma of ervaar je veel stress, dan ligt je behoefte rond de 1,2 tot 1,5g per dag of hoger.**

Eieren, gevogelte (kip, kalkoen, kwartel, parelhoen, eend, etc.), vis (ansjovis, zalm, makreel, paling, tong, kabeljauw, schelvis, schol, tonijn, haring, etc.) schaal & schelpdieren (gamba's, mosselen, coquilles, scampi's, kreeft).

*Ook bij de keuze van eiwitrijke voeding is diversiteit belangrijk. Kies voor kwalitatief hoog voedsel dat is ontwikkeld met hart voor dier en milieu.*

#### VETTEN EN OLIËN – ZOVEEL ALS NODIG OM JE DAGELIJKSE ENERGIEBEHOEFTE MEE AAN TE VULLEN.

Olijfolie extra vierge, kokosolie, roomboter, ghee.

Optioneel voor dressings: walnootolie, sesamolie, lijnzaadolie.

#### PRE- EN PROBIOTISCHE VOEDINGSMIDDELEN – ALS TOEVOEGING AAN MAALTIJDEN

Baobabpoeder, kokosproducten (rasp, meel, verse kokosnoot), psylliumvezel, acaciavezel.

*De voedingsvezels uit deze producten dienen als voedingsstoffen voor gezonde darmbacteriën.*

Gefermenteerde voeding – kimchi, rauwe zuurkool, kombucha, rauwmelkse kefir of waterkefir, augurken, olijven en zelf gefermenteerde voeding als wortel, bietjes of koolsoorten.

*Let op dat de voeding niet gepasteuriseerd is. Dit doodt de probiotische bacteriën*

### ORANJE LIJST – DOSISBEPERKTE VOEDING

#### GRANEN, PSEUDOGANEN EN PEULVRUCHTEN – NIET OF TOT MAXIMAAL 50 GRAM ONBEREID.

Niet gebruiken bij symptomen van SIBO of problemen van de bloedglucosespiegel

Havermout, gierst, teff, rijst.

Pseudogranen – boekweit.

MEEL VAN ZETMEELRIJKE KNOLLEN kastanje, tijgernoten, cassave / tapioca.

#### PEULVRUCHTEN – MAXIMAAL EÉN KEER PER WEEK.

*Langdurig geweekt en gekookt. Deze bevatten een grote hoeveelheid antinutriënten, die de spijsvertering en de mineralenopname tegenwerken en bij hoge consumptie de darmwand kunnen schaden. Langdurig weken (>24uur) en koken in combinatie met kruiden verbetert de verteerbaarheid van deze voeding.*

linzen, kidneybonen, kikkererwten, tuinbonen, witte bonen, mungbonen, adukibonen, etc.

DIERVRIENDELIJK GEVOERD / WILD VLEES – EENS PER WEEK Wild vlees, biologisch rood vlees.

## Bijlage 2

# Helende voeding, met mate of vermijden.

### DEZE VOEDING IS HELEND VOOR DE DARMWAND EN DARMFLOORA

gefermenteerde groente	zuurkool, kombucha, kimchi, (kokos)kefir
eiwitrijke voeding	vis, gevogelte, bottenbouillon, eiwitpoeder/collageenpoeder
alle soorten groente (m.u.v. nachtschade familie)	spinazie, broccoli, artisjok, asperges, andijvie, witlof, sla, paksoi, broccoli, spruitjes, etc.
uien en lookachtigen	rode ui, witte ui, sjalot, lente ui, bieslook, prei, knoflook
champignons en paddenstoelen	witte champignons, kastanjechampignons, shiitake, portobello, eekhoortjesbrood, zwammen
kiemgroenten	taugé, broccolikiemen, radijskiemen, preikiemen, etc.
knollen en bollen	zoete aardappel, knolselderij, aardperen, rettich, wortelen, pastinaak, biet
fruit (2 stuks per dag)	appels, peren, frambozen, bramen, blauwe bessen, mango, avocado, etc.
noten en zaden (handje per dag)	walnoten, amandelen, paranoten, hazelnoten, lijnzaad, etc.
gezonde vetten (alleen koud!)	olijfolie, roomboter, kokosolie, lijnzaadolie
kruiden	Kurkuma (geelwortel), peterselie, oregano, basilicum etc., zowel vers als gedroogd
haver	havermout, havervlokken

### DEZE VOEDING KUN JE VOOR JE DARMEN HET BESTE VERMIJDEN

granen met gluten en producten gemaakt van granen met gluten	tarwe, spelt, rogge, gerst macaroni, spaghetti, pizza, gebak, biscuits, brood met gist
glutenvrije fabrieksvoeding (Let altijd goed op de ingrediënten. Vaak is deze voeding ongezonder dan de gewone variant met gluten, omdat er veel onnodige toevoegingen (suikers en e-nummers) in zijn verwerkt)	supermarktbrood, koekjes, crackers, repen, etc.
suiker	kristalsuiker, rietsuiker, maar ook suikerhoudende fris- en fruitdranken
koezuivel (Geitenzuivel is voor de darmen minder schadelijk dan zuivel van de koe. Je zult dat heel af en toe terugvinden in het menuplan. Geitenzuivel is een 'met mate' product)	melk, vla, gewone supermarktyoghurt
peulvruchten (als de darmwand hersteld is passen deze onder het kopje 'met mate')	kidneybonen, kikkererwten, linzen, soja
alcohol	alle soorten alcohol
bewerkte vlees- of vissoorten. (Pas ook op met vlees van ongezonde dieren die alleen op stal staan, of kweekvis zoals pangasius. Hierin worden veel antibiotica gebruikt.)	(boterham)worst, filet americain, slaatjes, etc.
producten met zoetstoffen, emulgatoren of conserveringsmiddelen	frisdranken, kant-en-klare sauzen, soepen en andere bewerkte voeding. Deze toevoegingen verstoren de darmflora voeding uit blik / plastic flessen Vanwege het risico op BPA liever voeding uit glas gebruiken.
soja (Als de darmwand hersteld is past gefermenteerde soja onder het kopje 'met mate')	tofu, vleesvervangers met gerehydrateerd soja, eiwit, tempeh

### DEZE VOEDING EET JE VOOR DE DARMEN MET MATE

granen die van nature glutenvrij zijn	gierst, rijst, boekweit, teff
natuurlijke zoetbronnen	dadels, honing, gedroogd fruit, ahornsiroop
groente van de nachtschadefamilie	paprika, aubergine, tomaten