Voedingsgroep	Goed	Matig	Te vermijden
Groenten	Alfalfa Andijvie Aubergine Bamboe scheuten Courgette Knolselder Komkommer Mais Olijven Pastinaak Pompoen (oranje) Rabarber Radijs Rode sla Rucolasla Sla Sperziebonen Spinazie Taugé Venkel Witlof Wortel Zeewier	Avocado Bleekselderij Broccoli Doperwten Flespompoen Kerstomaatjes Knolraap Maiskolf Okra Paprika (ontveld) Paksoi Prei (groen deel) Peultjes Rode biet Savooi Tomaat (ontpit en ontveld)	Aardpeer Artisjok Asperges Bloemkool Champignons Knoflook Kool (witte rode, boerenkool) Lenteui: wit deel Prei, wit deel Sjalot Snijbonen Spruitjes Tuinbonen Uien **groenten uit blikgroenten kant-en klare bereidingen tomatenpasta of -saus**
Fruit	Aardbeien Ananas Banaan (geel) Citroen Druiven (max 10) Framboos Meloen (galia) Kiwi Papaja Passievrucht Veenbessen	Blauwe bessen Cranberries Frambozen Granaatappel Guave Grapefruit Meloen (honing en cantaloupe) Onrijpe of overrijpe banaan Kiwi gold Passiefruit Gedroogd (1,5 el) Bananenchips gedroogde cranberries Krenten en rozijnen	abrikoos appel bramen duidnoornbessen kersen lychee mango nectarine peer perzik pruim verse vijgen watermeloen **Blikfruit, geconcentreerd fruit** **grote porties gedroogd fruit** (abrikoos, appel,ananas, dadel,goiibessen, mango, peer, pruim, rozijn, vijg

ACV HEALTH CENTRUM

Melkproducten	Amandelmelk Hennepmelk Quinoamelk Rijstmelk (zonder extra suikers, liefst biologisch)	Havermelk (30 ml) Kokosmelk (125 ml) speltmelk *NIET BIJ KOEMELKEIWIT-ALLGERGIE* *Gerijpte: roquefort, camembert, feta, gorgonzola, brie* *Harde: Edam, geit, parmezaan, geit, Zwitserse,…)*	**Koemelk** **geitenmelk** **schapenmelk** **sojamelk** en alle afgeleiden (alle zachte kazen, vla, ijs,
Brood en brood-vervangers	Boekweitcrackers Maiswafel Rijstwafel Havermoutvlokken Quinoavlokken	Speltbrood (100% spelt) Speltcrackers	Brood, beschuit, pistolet, cracker, ciabatta, focaccia, muesli of cruesli van **tarwe, rogge, gerst**, **teff,** kamut
Hele granen, bloem, meel, deeg, tortilla, bindmiddel of pasta van…	Arrownoot Aardappelzetmeel Amarant Boekweit Haver Mais Mihoen Quinoa Gierst Rijst (basmati, risotto, witte, zilvervliesrijst) Tapioca Teff	Amandelen Spelt	Tarwe Gerst Rogge Bulgur Couscous Meergranenrijst Volkorenmeel tarwegriesmeel Kamut Kant-en klare glutenvrije prod.
aardappelen	Aardappelen	Zoete aardappelen	Bereide gerechten
Vlees, vis, gevogelte, ei	Avlees, vis, gevogelte, schaaldieren, ongekruid eieren		Gepaneerd Bereid in saus
Vegetarische producten		Tofu tempé Bonen worden beter verteer-baar als nachtje geweekt in water, dan weekwater weggieten en bonen gaarkoken met kruidnagel of bonenkruid	alle bonen (kikkererwt, linzen, rode-, kidneybonen, azukibonen, witte bonen,…)

Zoetmiddelen **Altijd met mate!**	Ahornsiroop (=esdoornsiroop) Rijststroop Stevia	Kokosbloesemnectar kokosbloesemsuiker	*suiker* *aspartaam* agavesiroop Fructose honing Maisstroop isomalt maltitol Mannitol Sorbitol Xylitol Melasse oligofructose polydextrose
Vetten/oliën	tarwekiem-, lijnzaad-, olijf-, distel-, levertraan-, kokos-, vis-, macadamia-olie, ghee	Notenpasta's avocado	Roomboter Maisolie Druivenpitolie Zonnebloemolie Kant-en klare sauzen en mayonnaise
Noten en zaden	Kastanje Macadamia Paranoot Pinda Vlozaad (psylliumzaad) Geweekt en gekiemd zijn alle noten beter verteerbaar	Amandelen Hazelnoten Kokos (stukje) Pecannoten Walnoten Chiazaad lijnzaad Pijnboompit pompoenpit Sesamzaad Zonnebloempit	cashewnoten pistachenoten
dranken	Water Cranberrysap Groene thee, zoethoutthee, witte thee, kruidenthee, rooibosthee,… Verse groentesappen (uit groene lijst)	kokoswater	alcohol Cichorei, koffie sterke thee (chai, kruiden, zwarte, kamille) vruchtensap uit pak, diksap alle frisdranken spuitwater
Sauzen, smaakmakers ACV HEALTH CENTRUM	Appelazijn Sojasaus (glutenvrij) Gember Mayonaise vissaus	Balsamico azijn Cutney Ketchup Misopasta Pindakaas Tahin Zongedroogde tomaatjes	sojasaus kant-en klare mayonnaise en dressings natriumglutamaat Voedseladditieven (E-nummers)

kruiden	Zwarte peper, tijm, basilicum, bieslook, koriander, dragon, laurier, kurkuma, peterselie,rozemarijn, citroengras, vanille	kaneel	kruidenmengsels knoflookboeder uipoeder
snoeperijtjes	Aardappelchips naturel Sorbetijs van toegestaan fruit Maispopcorn zelf gezoet	Cacao/Pure chocola Carobe Speltkoekje	Alle kant en klare snoep, koekjes, gebakjes, chips,

Hoe gebruik je deze lijst?

De eerste maand:

-Eet onbeperkt *(*)* voedingsmiddelen uit de groene kolom.
-Gebruik met mate voedingsmiddelen uit de oranje kolom.
-Gebruik nog geen voedingsmiddelen uit de rode kolom.

(*) Eet nooit te veel in één keer en kauw goed op je voeding.

-Hou zeker in de beginperiode een voedingsdagboekje bij.
Zo kan je bij verergering van klachten steeds bekijken wat deze reactie mogelijk zou uitgelokt kunnen hebben.
Na verloop van tijd weet je beter welke voedingsmiddelen reactie geven niet hoef je enkel nog nieuw geïntroduceerde voedingsmiddelen te noteren.

Na de eerste maand:

Gaat het goed, dan kan je af en toe dingen eten uit de 'rode lijst' als je daar behoefte aan hebt (al is dat zeker geen must).
Introduceer nieuwe voedingsmiddelen één voor één, zodat je steeds kan nakijken welk middel eventueel een slechte reactie uitlokte.
Veel succes!

ACV HEALTH CENTRUM