

## Voedingsgroep 1 Eiwitten

Kip(filet)	Koolvis	Eieren	Makreel
Kalkoen	Garnalen	Rundergehakt(bio)	Mosselen
Biefstuk	Tartaar(bio)	Schelvisfilet	Rosbief
Tilapiafilet	Carpaccio	Magere kwark	Wildvlees
Pangasiusfilet	Rookvlees	Haring	Witvis
Schol	Mozzarella	Tonijn(op water)	Kabeljauwfilet
Hüttenkase	Zalm	Gamba's	Varkenshaas
Eiwitshake(zonder KH)	Haring	Ossenhaas	Geitenkaas

## Voedingsgroep 2 Groenten

Broccoli	Spinazie	Sla	Andijvie
Komkommer	Tuinkers	Alfalfa	Taugé
Wortel	Spruiten	Uien	Spitskool
Bloemkool	Paprika	Radijs	Aubergine
Koolraap	Rode Kool	Wokgroente	Witlof
Selderij	Asperge	Venkel	Lente-Ui
Knoflook	Paddenstoelen	Tomaat	Prei
Champignon	Peterselie	Chilipeper	Artisjok
Courgette	Chinese Kool	Bieslook	Knolselderij
Sperziebonen	Schorseneren	Zeekraal	Rucola

## Voedingsgroep 3 Vetten

Omega 3 visolie	Olijfolie (koudgeperst)	Avocado	Ei-geel
Amandelen	Walnoten	Paranoten	Pecannoten
Roomboter	Kokosolie	Pijnboompitten	Chiazaad
Ghee	Palmolie	Rauwe zaden	Lijnzaad(olie)

## Voedingsgroep 4 Koolhydraten

<b>Muesli (zonder suiker)</b>	<b>Fruit (alle soorten)</b>	<b>Havermout(zonder suiker)</b>	<b>Zilvervliesrijst</b>
<b>Bruinerijst</b>	<b>Zoete aardappelen</b>	<b>Yoghurt</b>	<b>Rijstwafels</b>
<b>Quinoa</b>	<b>Amaranth</b>	<b>Aardappel</b>	<b>Basmatirijst</b>

### ***Schuilnamen van suiker op de etiketten!!***

Glucose

Karamel

Basterdsuiker

Glucosestroop

Rietsuikerstroop

Melksuiker

Honing

Moutextract

Kaneelsuiker

Glucose-Fructosestroop

Invertsuikerstroop

Appelsapconcentraat

Kandij

Melasse

Rietsuiker

Suikerstroop

Gekarameliseerde suikerstroop

Vruchtensapconcentraat

Sacharose

Gekarameliseerde suiker

Bruine kandij suiker

Kandijstroop

Maisstroop

Geconcentreerd vruchtensap

Siroop

Gebrande suiker

Bruine suiker

Karamelsuikerstroop

Lactose

Vruchtensap uit concentraat

Glucosesiroop

Invertsuiker

Bruine bastardsuiker

Fructose

Invertsiroop

Melkpoeder

Vruchtensap op basis van concentraten