



AFGEKEURDE VOEDINGSMIDDELEN

(VRUCHT)GROENTEN

Alle groenten met zaden zijn eigenlijk vruchten en worden vruchtgroenten genoemd. Denk aan onder andere pompoen, komkommer, tomaat, courgette en pompoen. De suikers in vruchtgroenten geven je centrale besturingssysteem het signaal dat de winter er aan komt, waardoor je lichaam vet gaat opslaan voor moeilijkere tijden. Daarnaast bevatten vruchtgroenten lectines die gezondheidsproblemen kunnen opleveren.

De meeste lectines bevinden zich in de schil en de zaden, zodat je zou kunnen overwegen om onderstaande groenten te schillen of te ontvellen en te ontdoen van hun zaden. Ook langere tijd koken in een snelkookpan onder hoge druk helpt om het gehalte lectines te verminderen.

Aardappel	Courgette	Pepers
Aubergine	Komkommer	Pompoen
Augurk	Paprika	Tomaten

PEULVRUCHTEN

Peulvruchten bevatten hoge gehalten lectines, maar deze lectines kunnen soms onschadelijk gemaakt worden door de producten te weken en daarna langere tijd in de snelkookpan onder hoge druk te koken.

Fermentatie is ook een manier om lectines te verminderen, zodat sommige mensen er voor kiezen om bijvoorbeeld wel miso, tempé of tofu te gebruiken, omdat dit voor hen geen gezondheidsproblemen oplevert. Of dit voor jou ook geldt, zou je zelf moeten uitproberen.

Bonen	Kikkererwten	Sugar snaps
Bruine bonen	Kouseband	Snijbonen
Doperwten	Limabonen	Sojabonen
Erwten	Linzen	Taugé
Edamame (jonge sojabonen)	Miso	Tempé
Haricots verts	Oogbonen	Tofu
Hummus (puree van kikkererwten)	Pinda's	Tuinbonen
Kapucijners	Peultjes	Witte bonen
Kidneybonen	Sperziebonen	Zwarte bonen
Kievitsboon	Splitterwten	

GRANEN EN PSEUDOGRANEN

Vermijd alle (kant en klare) producten die onderstaande granen of pseudogranen bevatten.

Boekweit	Maïs	Tarwegras
Gerst	Rijst	Teff
Haver	Rogge	Quinoa
Havermout	Spelt	
Kamut	Tarwe	



NOTEN EN ZADEN

Deze noten of zaden bevatten veel lectines.

Cashewnoten	Pompoenpitten	
Chiazaad	Zonnebloempitten	

VETTEN

Arachide olie (pinda olie)	Maïsolie	Saffloerolie
Druivenpitolie	Raapzaadolie	Soja olie
Koolzaadolie (canola)	Rijstolie	Zonnebloemolie

ROOD VLEES

*Met rood vlees wordt vlees van zoogdieren bedoeld.
Probeer het in de opstartfase helemaal te vermijden en daarna te beperken tot maximaal één keer per week een kleine hoeveelheid.*

Geitenvlees	Rundvlees	Schapenvlees
Hertenvlees	Lamsvlees	Varkensvlees
Kalfsvlees	Paardenvlees	

SUIKER EN ZOETMIDDELEN

Alle soorten suiker en zoetmiddelen graag vermijden die niet op de goedgekeurde lijst staan vermeld.

ZUIVELPRODUCTEN

Probeer zuivelproducten zoveel mogelijk te vermijden. Het is erg onnatuurlijk en ongezond om je hele leven zuivel te gebruiken. Evolutionair gezien stop je met zuivel consumeren zodra de borstvoedingsperiode is afgelopen. Zuivel gebruiken van een ander zoogdier is al helemaal onnatuurlijk en ongezond, omdat de zuivel van bijvoorbeeld een koe een hele andere samenstelling heeft dan die van een mens. De zuivel van een koe is immers bedoeld om een klein kalfje snel uit te laten groeien tot een volwassen dier.

ALCOHOL

Drink liever geen alcohol. Als je het echt niet kunt laten staan, drink dan maximaal 1 klein glas rode wijn per dag.