

LIJST MET GOEDGEKEURDE VOEDING

Richt u op verse voedingsmiddelen om natrium, ongezonde vetten, en verwerkte voeding te vermijden. Deze verhogen uw bloedsuikerspiegel en hebben nadelig invloed op uw inspanningen om af te vallen.

EIWIT

Kip (vrije uitloop, gekweekt zonder hormonen is het beste)
Eieren (vrije uitloop)
Grasgevoerd rundvlees (gemalen, steak, tips, gebraden)
Kalkoen (vers, niet-geconserveerd deli-vlees)
Kalkoenspek (nitraatvrij)
Hertevlees
Buffel
Elk soort witte vis (wild is het beste, niet van boerderij)
Heilbot
Kabeljauw
Bot
Zalm
Tonijn
Kreeft
Krab
Garnaal

ALLE VEGETARISCHE EIWITTEN WERKEN ALS ONDERDEEL VAN DIT PROGRAMMA.

Quinoa
Organische tofu
Rauwe of gekiemde noten (niet zo laag in calorieën of vullend als quinoa en tofu)
Tempeh
Bonen (hoog in calorieën voor kleine hoeveelheden)
Kikkererwten (garbanzo bonen)
Linzen

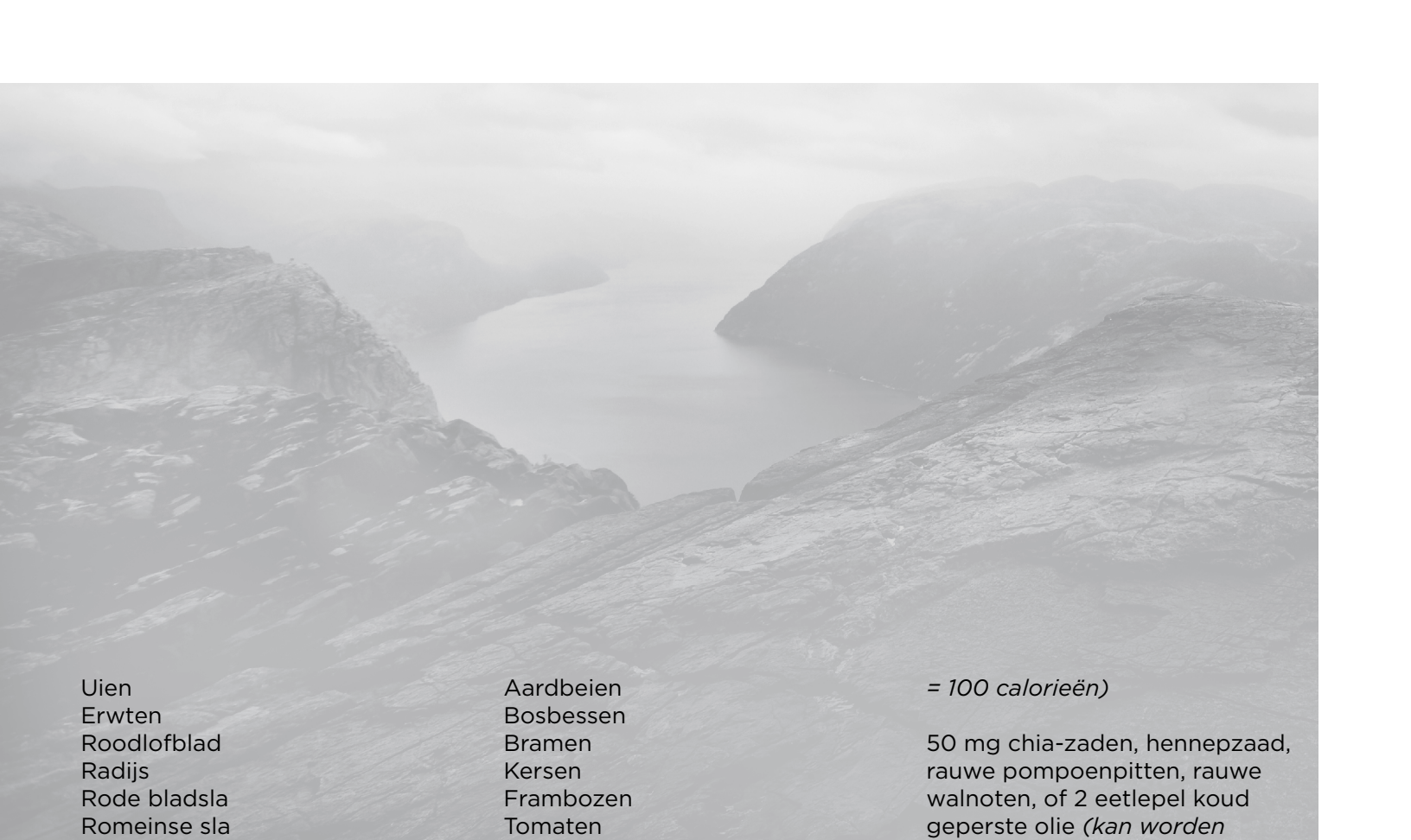
GROENTEN

Organisch, seizoensgroenten zijn het beste.

*Alles wat groen is, is over het algemeen goed, dus probeer iets nieuws!
Artisjokken
Asperge*

Rucola
Taugé
Bietenblad
Spruitjes
Broccoli
Bamboescheuten
Paprika
Paksoi
Kool
Wortelen
Bloemkool
Chicorei
Chilipepers
Boerenkool
Courgette
Komkommers
Paardenbloemblad
Augurken
Andijvie
Andijvie
Groene bonen
Groene sla
Boerenkool
Champignons
Mosterdplantblad





Uien
Erwten
Roodlofblad
Radijs
Rode bladsla
Romeinse sla
Spinazie
Spruiten
Zomerpompoe
Snijbiet
Gele pompoen

ZEEGROENTEN ZOALS:

Nori
Dulce
Hijiki
Zeewier
Kombu
Wakame

**FRUIT
ORGANISCH,**
*seizoensfruit
is het best.*

BESTE KEUZE VOOR LAAG- STE SUIKERGEHALTE:

Appels
Avocado

Aardbeien
Bosbessen
Bramen
Kersen
Frambozen
Tomaten

TWEEDE BESTE KEUZE:

Peren
Perziken
Pruimen
Verse vijgen
Kiwi

DERDE BESTE KEUZE:

Sinaasappels
Mandarijnen
Nectarines

GEZONDE VETTEN

*Deze vetten zijn bouwstenen om
een gezond
immuunsysteem te ondersteunen.
Per dag zou u minimaal 250-300
van uw calorieën voor deze vetten
moeten reserveren.*

*Kokosolie (veilig voor het koken: 1
eetlepel*

= 100 calorieën)

50 mg chia-zaden, hennepzaad,
rauwe pompoenpitten, rauwe
walnoten, of 2 eetlepel koud
geperste olie (*kan worden
gebruikt als sladressing*)

Avocado
Avocado-olie

*Plantaardige, koolzaad-, maïs-,
pinda-, soja-, zonnebloem-,
saffloer-, en katoenzaadolie
geheel vermijden. Gebruik in
plaats daarvan kokosolie - een
gezond alternatief voor groenten
en andere plantaardige oliën.*

KRUIDEN

Basilicum
Laurierblad
Bieslook
Koriander
Munt
Oregano
Peterselie
Rozemarijn
Tijm
Salie

KRUIDEN

Zoutloze en suikervrije kruiden zijn een goede optie om uw maaltijden op smaak te brengen met het Slenderiiz-programma.

Appelcider azijn
Zwarte peper
Cayenne
Komijn
Kerriepoeder
Dulce vlokken
Knoflook
Kelp vlokken
Citroen
Limoen
Mosterd
Uien poeder
Zeezout
Kurkuma

ZOETSTOFFEN

Vloeibare Stevia
druppels of Stevia poeder zonder
maltodextrine.

SPECERIJEN

Gefermenteerde specerijen zoals kimchi of zuurkool zijn vooral goed voor de stofwisseling en kan vlees beter verteerbaar maken. Geen specerijen eten die suiker of kunstmatige zoetstoffen bevatten zoals sucralose, aspartaam, Equal of Splenda.

Mierikswortel (*puur; geen mierikswortelsaus*)
Ketchup (*organisch zonder suiker of sucralose*)
Mosterd
Olijven (*zon-gedroogd of verpakt in azijn*)
Pikante saus
Salsa (*lees ingrediënten, bevat vaak suiker*)
Sojasaus (*tarwe, natrium-arm*)
Tabasco

VERMIJD

Brood, chips, zoutjes, meel, rijst, granen, pasta, aardappelen, suiker, chemische suikervervangers, jodiumhoudend keukenzout, geroosterde en gezoute noten, commerciële zuivelproducten, plantaardige oliën, natrium-rijk voedsel, zoals soep in blik, verwerkt vlees, vetten en transvetten.

SL_{IM}END_{ER}IIZ

