

Datum: _____

Naam patiënt: _____

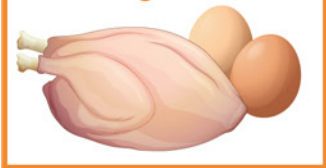
Benodigde hoeveelheid
dagelijkse energie: _____

Hoeveel gram van
Modulen per dag: _____

Voorgeschreven door: _____

Aanbevolen voedingsmiddelen

Eiwitrijke voedingsmiddelen



Onbeperkte inname van verse kipfilet met een minimum van 150-200 g/dag

2 eieren/dag

Koolhydraatrijke voeding



2 vers geschilde aardappelen, deze moeten gekookt en afgekoeld zijn voordat je ze kunt eten

Vrucht



2 bananen/dag

1 appel/dag geschild

Toegestane voedingsmiddelen

Eiwitrijke voedingsmiddelen



Een keer per week een portie (100-150g) verse magere vis (ter vervanging van de kip)

Een blikje tonijn een keer per week ingelegd in olijfolie of koolzaadolie

Rood vlees wordt niet aanbevolen. Gelieve te vermijden. Indien echt gewenst moet het beperkt blijven tot verse, onbewerkte magere biefstuk tot max. 200g per week (slechts één keer per week)

Koolhydraatrijke voeding



Witte rijst (onbeperkt)

Rijstnoedels zonder conserveringsmiddelen (onbeperkt)

Rijstmeel om te bakken (onbeperkt)

½ zoete aardappel/dag

Brood 1 sneetje/dag (lieft zelfgebakken)

Linzen, erwten, kikkererwten of bonen ½ kopje kookte/dag

Quinoa (onbeperkt)

½ kopje havermout (rekening houdend met een portie havermout of havermoutkoekjes 1 per 2 dagen)

Vrucht



1 avocado/dag niet meer dan ½ avocado per maaltijd

5 rijpe aardbeien/dag

1 plakje meloen/dag

Peer, perzik of kiwi/dag kan in week 7-9 worden toegevoegd

10 bosbessen of ¼ kopje kunnen de toegestane aardbeien vervangen

Vanaf week 10 alle vruchten (met uitzondering van die van de niet-erkende lijst) in kleine hoeveelheden worden ingevoerd. Bijvoorbeeld ½ kopje mango, ananas OF sinaasappelschijfjes kunnen vanaf week 10 in kleine hoeveelheden worden geconsumeerd

Groenten



2 tomaten/dag (of 6 cherry-tomaten). Extra tomaten kunnen gebruikt worden om zelfgemaakte tomatensaus te bereiden

2 komkommers/dag geschild

1 wortel/dag

Verse spinazie (1 kopje ongekookte bladeren/dag)

3 slablaadjes éénmaal per dag

Courgette (1 grote of 2 kleine), 4-6 verse champignons, 2 broccoli- of bloemkoolrosjes (maar niet allemaal tegelijk)

Vanaf week 10 kunnen alle groenten (behalve die van de afgekeurde lijst) worden ingevoerd. Bijvoorbeeld ½ paprika, kool en rode bieten

Eventuele toevoegingen



Olie: olijfolie, koolzaadolie

Specerijen (zuiver): zout, peper, paprika, kaneel, komijn, kurkuma

Verse kruiden: munt, oregano, koriander, rozemarijn, salie, basilicum, tijm, dille en peterselie

Andere kruiden: uien (alle soorten), knoflook, gember, vers citroensap

Zoetstoffen: honing (3 theelepels/dag), tafelsuiker (3 theelepels/dag)

Bakpoeder of baksoda (geen bakkersgist)

Vervolg op achterzijde →

Levensmiddelen die niet op de lijst van verplichte of toegestane levensmiddelen staan, zijn niet toegestaan.



Dranken



Water

Sprankelend water

Kruidenthee (schijfjes citroen-, limoen-, sinaasappel- of muntblaadjes kunnen naar smaak worden toegevoegd)

Kamille thee

1 glas vers geperst zelfgemaakt sinaasappelsap (dagelijks)

Noten

Amandelen OF walnoten (ongezouten, niet geroosterde, onbewerkte) 6-8 per dag

Rauwe tahini (vrij van emulgatoren en sulfieten) 2 eetlepels per dag

Verboden voedingsmiddelen

Eiwitrijke voedingsmiddelen



Verwerkt vlees en vis, voorgekookt of gerookt

Zeevruchten

Rood vlees, varkensvlees, kalkoen, andere delen van de kip

Sojaproducten

Zuivelproducten

IJs

Niet-melkdranken (sojamelk, rijstmelk, amandelenmelk)

Koolhydraatrijke levensmiddelen



Tarweproducten: ontbijtgranen, brood, en alle andere producten die tarwe (gluten) bevatten

Bakkersgist

Glutenvrije producten die hierboven niet worden genoemd

Sojaproducten

Maïs (toegestaan vanaf week 10)

Bevroren aardappelen

Alle andere meelsoorten

Vruchten



Gedroogd fruit

Al het andere fruit (toegestaan vanaf week 10)

Nooit toegestane vruchten: kakivriucht, granaatappel, cactusvriucht, passievriucht

Groenten



Diepgevroren groenten

Boerenkool

Prei

Asperges

Artisjok

Selderij

Toevoegingen



Margarine

Sauzen

Salade Dressings

Siropen en stropen (esdoornstroop, maïssiroop, enz.)

Jam van welke aard dan ook

Kunstmatische zoetstoffen

Gemengde kruiden

Andere oliën (sojaolie, zonnebloem- en maïsolie, enz.) en oliespray

Dranken



Alle frisdranken

Vruchtensap

Andere gezoete dranken

Alcoholische dranken

Koffie

Alle varianten van thee (losse blaadjes en theezakjes)

Andere



Ingeblikte producten

Verpakte snacks (chips, pretzels, popcorn, enz.)

Snoep, chocolade, gebak en koekjes

Kauwgom

Het CDED moet onder medisch toezicht worden gebruikt. Raadpleeg uw zorgverlener als u vragen hebt over de informatie die in het kader van dit programma wordt verstrekt.

Opmerkingen: _____