

















Keuzelijst voedingsmiddelen (voor mensen met diabetes type 2 en/of hoog cholesterol/CVRM)

	Bij voorkeur	Af en toe	Bij uitzondering
GROENTEN 	<ul style="list-style-type: none"> Alle soorten verse groente en koolsoorten of diepvriesgroenten Gekookt, gestoomd of gesmoord zonder saus Rauwkost en sla eventueel met olie-dressing (geen kokosolie) Groentesmoothies zonder fruit en suikers 	<ul style="list-style-type: none"> Groenten uit blik of pot zonder saus Maïs, Doperwten, Schorseneren, Okra 	<ul style="list-style-type: none"> Groenten uit blik, pot of diepvries met saus
FRUIT 	<ul style="list-style-type: none"> Alle soorten vers fruit, inclusief avocado 	<ul style="list-style-type: none"> Fruit uit diepvries, blik of pot op water of eigen sap Ongezoet vruchtensap met vruchtvlees Vruchtenpuree zonder toegevoegde suikers 	<ul style="list-style-type: none"> Vruchtensap (gezoet of ongezoet, zelf geperst of uit pak of fles), vruchtensap light Fruit uit flesjes, blik of pot op siroop Gedroogd fruit (rozijnen, pruimen, appel, abrikozen etc.) Smoothies met fruit Vruchtenmoes (zoals appelmoes en appelcompote)
BROOD 	<ul style="list-style-type: none"> Volkorenbrood (100 % volkoren) Roggebrood Volkoren knäckebröd (100 % volkoren) Speltbrood (100 % volkoren) 	<ul style="list-style-type: none"> Bruinbrood Volkoren krentenbrood Mueslibrood Marokkaans bruinbrood 	<ul style="list-style-type: none"> Beschuit (wit, meergranen, volkoren), speltcrackers Wit (krenten)brood, Stokbrood, Luxe broodjes, Witte (cream)cracker, Knäckebröd (bruin, licht, sesam) Croissant, Krentenbrood met spijs, Suikerbrood, Pizzabroodje, Koffiebroodje, Pannenkoek, Kaasbroodje, Saucijzenbroodje, Amandelbroodje Turks wit brood zoals Pide, Somun, Bazlama (Turks pitabroodje), Börek, Simit, Baklava Msemen, Rghaif, Baghrir (Marokkaanse pannenkoek), Marokkaans witbrood zoals Smida (Marokkaans griesmeelbrood) Roti
ONTBIJTGRANEN 	<ul style="list-style-type: none"> Graanvlokken (eventueel noten, zonder rozijnen) Havermout, Brinta naturel, Bambix naturel, 8-granenontbijt Andere volkoren ontbijtgranen zoals Weetabix en All-Bran 	<ul style="list-style-type: none"> Muesli met vruchten Granola met noten en rozijnen 	<ul style="list-style-type: none"> Cornflakes en ontbijtgranen met suiker, honing of kokos toegevoegd Rice crispies, Cruelsi, Honey loops, Chocopops, Tresor (Kellogg's), Krokante muesli

	Bij voorkeur	Af en toe	Bij uitzondering
BROODBELEG ZOET 	<ul style="list-style-type: none"> Plakjes verse aardbei, appel, banaan 	<ul style="list-style-type: none"> Een aantal soorten jam: Halvajam Halviture Light jam Jam met zoetstof Jam zonder toegevoegde suikers 	<ul style="list-style-type: none"> Hagelslag, Vruchtenhagel, Vlokken, Jam, Honing, Suiker, (appel)Stroop, Chocoladepasta, Hazelnootpasta, Speculoos en Kokosbrood
BROODBELEG HARTIG 	<ul style="list-style-type: none"> Kaas*, Ei Kalkoenfilet, Kipfilet, Vegetarische paté, Vis (zie vis) 100% pindakaas 100% notenpasta Avocado zonder zout (enkele dunne plakjes), Humus zonder zout, Komkommer, Paprika, Radijs, Selderij, Tomaat <p><small>*Alle soorten 20+, 30+, 40+, 48+, 60+ kaas met minder zout</small></p>	<ul style="list-style-type: none"> Beenham, Fricandeau bereid zonder zout, Magere knakworst, Rosbief Notenpasta, Pindakaas 	<ul style="list-style-type: none"> Achterham, Casselerrrib, Corned beef, Filet americain, Gebraden gehakt, Lever, Leverkaas/Berliner, Leverpastei, Paté, Rauwe ham, Rookvlees, Schouderham, Spek, Worst Pindakaas met toegevoegd zout of suiker, Light pindakaas Sandwichspread, Groentespread
AARDAPPELEN, RIJST EN PASTA 	<ul style="list-style-type: none"> Gekookte of gestoomde krieltjes, Zoete aardappel (bataat, pomtajer), Yam Vezelrijke of volkoren pasta Zilvervliesrijst Peulvruchten (witte en bruine bonen/erwten/ kapucijners/ linzen) Volkoren couscous, Quinoa, Volkoren bulgur Gekookte bakbanaan (plantain, groen) 	<ul style="list-style-type: none"> Gekookte of gestoomde aardappels, Bulgur, Couscous,(gekookte) Cassave Gekookte bakbanaan (plantain, geel/bruin) Volkoren wrap Volkoren en meergranen pannenkoek Magioni pizza van bloemkool of bietjes 	<ul style="list-style-type: none"> Aardappelpuree (poeder/zelfgemaakt), Patat/frites, Rösti, Aardappelkroket, Gefrituurde cassave Gefrituurde of gebakken bakbanaan Pannenkoek, Pizza, Wrap Witte pasta, Witte rijst, Noedels Kant-en-klare nasi of bami, Mie, Pilav,
MELK- EN MELKPRODUCTEN 	<ul style="list-style-type: none"> Melk*, Yoghurt*, Karnemelk, Koffiemelk Sojamelk/sojadrank zonder toegevoegde suikers Griekse/Turkse yoghurt en Skyr zonder toevoegingen, Kwark Vla zonder toegevoegde suikers Ayran (gemaakt van yoghurt) zonder toegevoegd zout Chocomel light Vruchtenyoghurt, Drinkyoghurt of vruchtenkwark zonder toegevoegde suikers (bijv. Optimel) <p><small>* magere, halfvolle en volle melk en yoghurt</small></p>		<ul style="list-style-type: none"> Haverdrank, Rijstdrank, Kokosdrank, Amandeldrank, Chocolademelk, Sojadrank, Koffiewitmaker Skyr met toevoegingen Vla en yoghurt(drank) met toegevoegde suikers, Pudding Sutlac , Ayran (Turkse karnemelk)

	Bij voorkeur	Af en toe	Bij uitzondering
VLEES, VIS, GEVOGELTE, EI, PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS 	<ul style="list-style-type: none"> • Niet-gepaneerde vegetarische burgers/gehakt/schijf • Niet-gepaneerde vis, Schaal- en schelpdieren • Ei, Kip en Kalkoen zonder vel • Peulvruchten (bruine bonen, witte bonen, linzen, kikkererwten etc.) • Vegetarische roerbakstukjes • Valess, Tahoe, Tempé 	<ul style="list-style-type: none"> • Biefstuk, Entrecote, Geitenvlees, Hamlap, Kalfsvlees, Mager rundergehakt, Rosbief Runderlappen, Tartaar, Varkensfilet, Varkens-fricandeau, Varkenshaas, • Wild • Kip en Kalkoen met vel 	<ul style="list-style-type: none"> • Gehakt (half-om-half, varkens, lams, runder), Hamburger, Rookworst, Saucijzen/worsten, Lamsvlees, Slavink, Doorregen rundvlees • Alle gepaneerde vleessoorten (schnitzel, cordon bleu), • Schouderkarbonade, Spek(lap), • Sparerib, Merquez worstjes, Köfte, • Varkenslap • Lekkerbek, Kibbeling, Vissticks etc.
NOTEN 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten ongezoeten noten en pinda's 		<ul style="list-style-type: none"> • Gezouten noten, Borrelnoten, Noten met gedroogde vruchten, chocolade of suiker
VET VOOR OP BROOD 	<ul style="list-style-type: none"> • Halvarine, Zachte margarine (kuipje), Dieetmargarine, Product met toegevoegde sterolen of stanolen 	<ul style="list-style-type: none"> • Soya bakken & smeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Roomboter, Harde margarine (pakje), Spek vet
VET VOOR DE BEREIDING VAN DE WARME MAALTIJD 	<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten olie, Vloeibaar Bak – en braadproduct, Vloeibaar frituurproduct 	<ul style="list-style-type: none"> • Soya bakken & smeren 	<ul style="list-style-type: none"> • Harde vetten zoals margarine en braadvet in een wikkel (pakje), Hard frituurvet, Roomboter, Kokosvet (kokosolie), Spek vet, Palmolie
SAUZEN 	<ul style="list-style-type: none"> • Olie, Azijn, Passata (gezeefde tomaten) 	<ul style="list-style-type: none"> • Piccalilly 	<ul style="list-style-type: none"> • Kant-en-klaar sauzen (zowel rood als wit)
DRANKEN 	<ul style="list-style-type: none"> • Koffie en Thee zonder suiker, (mineraal) Water Bouillon zonder zout • Verse groentesap (zonder toegevoegd zout) • Light/zero frisdranken zonder calorieën, Suikervrije limonadesiroop en Poederlimonade (Bolero) 	<ul style="list-style-type: none"> • Dranken met maximaal 30 calorieën (kcal) per 100 ml • Alcoholische dranken zonder suikertoevoeging (maximaal 1 consumptie per dag en bij voorkeur niet iedere dag) 	<ul style="list-style-type: none"> • Koffie en Thee met suiker • Cup a soup • Kant en klare tomatensap en Groentesap • Gewone frisdrank, Vruchtensap, Tweedrank, Ongezoet vruchtensap, Limonadesiroop, Sportdrink, Energiedrink • Mixdranken, Alcoholhoudende drank (bij bier ook alcoholvrij)

	Bij voorkeur	Af en toe	Bij uitzondering
<p>SNOEP EN SNACKS</p> 	<p>HARTIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leblebi (geroosterde kikkererwten) zonder zout • Ongezouten noten en pinda's, Popcorn zonder suiker en zout, Zonnebloempitten zonder zout, Rauwkost • Kaas (alle soorten met minder zout) 	<p>ZOET</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pure chocolade (meer dan 70 % cacao) • Suikervrije kauwgum • Zero ontbijtkoek <p>IJS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Waterijs van limonadesiroop zonder toegevoegde suikers <p>HARTIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Studentenhaver, • (zoute) Popcorn, Olijven op olie of water 	<p>ZOET</p> <ul style="list-style-type: none"> • Candybar, Chocoladeproducten (uitgezonderd pure chocolade met meer dan 70 % cacao), Drop, Kauwgum, Lokum (turks fruit), Manna, Pepermunt, Toffee, Winegum, Zuurtje <p>KOEK EN GEBAK</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allerhande koekje, Baklava, Beghrir (pannenkoek), Biscuit, Cake, Eierkoek, Gebak, Gevulde koek, Godhia, Goelgoela, Krentenbiscuit (Evergreen), Ontbijtkoek, Rijstwafel, Sew, Speculaasje, Sprints, Stroopwafel, Suikervrij koekje, Volkoren ontbijtkoek, Vruchtenvlaai <p>IJS</p> <ul style="list-style-type: none"> • Roomijs, Softijs, Vruchtensorbetijs, Waterijs, Schepijs, Suikervrij ijs <p>HARTIG</p> <ul style="list-style-type: none"> • Augurk, Bara (Surinaams/Hindoestaanse snack), Bastella, Bitterbal, Börek, Chips, Frikandel, Gezouten noten, pinda's en zonnebloempitten, Japanse mix, Kroepoek, Kroket, Lahmacun (Turkse pizza), Popcorn (zoet), Rijstwafel, Simit (Turks broodje, soort bagel), Slaatje, Zilveruitje, Zoute stokjes, Zoutjes, Worst
<p>ZOETSTOFFEN</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Acesulfaam K • Advantaam • Aspartaam • Cyclamaat • Saccharine • Stevia • Sucralose • Tagatose • Thaumatine 		<ul style="list-style-type: none"> • Fructose • Maltitol • Sorbitol • Xylitol

Informatiebron: 'Kies wat bij u past als u diabetes type 2 en/of te hoog cholesterol/CVRM hebt of wilt voorkomen' van Corien Maljaars