



Het strikt restenarm dieet

Lijst van toegelaten en te mijden voedingsmiddelen

TOEGELATEN

TE MIJDEN

Brood - graanprodukten - bindmiddelen

Beschuit - oudbakken wit brood
Maïzena, vanillebloem, griesmeel, aardappel-
bloem, tapioca, vermicelli

Bruin of volkoren brood of beschuiten,
koekebrood en allerhande luxebroodjes

Aardappelen - rijst - deegwaren

Geen enkele aardappelbereiding.
Gepelde rijst, spaghetti, macaroni, ...

Alle aardappelbereidingen.
Ongepelde rijst, volkoren deegwaren.

Vlees - vis - gevogelte - ei

Magere vleessoorten : biefstuk, rosbief, lever,
rundertong, gebrad van rund; kalf of varken,
Paardevlees, mager lamsvlees.
Kip, kalkoen, duif (zonder vel), alle wild.
Magere vleeswaren : ontvette hesp,
kalkoenham, filet d'Anvers, filet de Saxe,
blaasham, ...
Magere vis : kabeljauw, dorade, tong, forel, ...
Hard gekookt ei.

Vet vlees : stoofvlees, gehakt, worst,
koteletten, spek, schapevlees.
Eend.
Vette vleeswaren : pâté, alle worst-
soorten, vleessalades, hoofdvlees, ...
Vette vis : haring, paling, makreel,
zalm, tonijn, sprot, sardines, ...
Alle andere bereidingen.

Groenten en fruit

Geen enkel.

Alle rauwe of gekookte groenten.
Alle soorten fruit.

Melk - melkprodukten - kaas

Magere platte kaas, magere broodkaas 20 +,
magere smeerkaas 20 +.

Alle andere kaassoorten.
Melk, karnemelk, yoghurt en alle aflei-
dingen van deze melkprodukten.

Vetten - oliën - sausen

Boter of margarine, vers of gesmolten.
Niet gebruinde olie met mate.
Ontvette jus van vlees.

Gebruinde boter of margarine, frituur-
vet, rund- en varkensvet.
Vette sausen, mayonaise en afleidingen.

Soepen

Magere vlees- of groentebouillon.

Alle soepen.

Dranken

Niet gashoudend water.
Lichte koffie of thee.
Gezeefd fruitsap, tomatensap, wortelsap.

Spuutwater en andere gashoudende
dranken.
Alcoholische dranken.

Gebak en suikerwaren

Droog gebak, droge koekjes zoals boudoir,
petit beurre.
Suiker, honing, gelei, vruchtensiroop
(met mate).

Alle andere koekjes en gebak.
Snoepgoed, chocolade, ...
Peperkoek.