

| Beter niet | Waarom | Vervangen door | Opmerking |
|---|--|--|--|
| Margarine Halvarine | Vetten zijn zo flexibel als een plastic koffiebekertje en ontstekingsbevorderend | Roomboter | Grasboter is de 'beste keus' |
| Zonnebloemolie Maiskiemolie Tarwekiemolie Sojaolie | Werken ontstekingsbevorderend | Olijfolie Kokosolie Palmolie | Bak met milde olijfolie Frituur met kokos- of palmolie |
| Suiker | Nadelig effect op de energiehuishouding | Stevia Honing Agavesiroop | Stevia niet mee laten koken maar later toevoegen |
| Kunstmatige zoetstoffen Zoetjes Light-producten | Nadelig effect op zenuwweefsel en bloedsuikerspiegel | Stevia Honing Agavesiroop | Lees de etiketten vóór aankoop |
| Vruchtennectar Frisdrank | Bevat suiker en/of zoetstoffen (zie boven) | 100% vruchtensap Diksap met spa rood Smoothies | Lees de etiketten vóór aankoop |
| Jus uit een pakje | Bevat E-nummer en onnodig keukenzout (NaCl) | Mosterd, tamari of shoyu, roomboter en wat zeezout | Vlees/vis bakken, mosterd en tamari erin en blussen met water en roomboter |

| Beter niet | Waarom | Vervangen door |
|---|--|---|
| Brood/crackers/besluit/muesli/brinta/havermout/cornflakes/rijstwafels | Nadelig effect op de bloedsuikerspiegel, veroorzaakt auto-immuun processen en allergieën | Kastanje- of boekweitcrackers, groenten, fruit, eieren, vis, noten, zaden, zidvruchten |
| Toastjes/stokbrood | Zie hierboven | Gesneden komkommer, witlofschuitjes |
| Soep uit een pakje | Bevat E-nummers, suiker en onnodig veel keuzenzout (NaCl) | Groenten koken en daar de staafmixer op, op smaak brengen met zeezout of bouillonpoeder uit de natuurwinkel |
| Aardappelzetmeel Maizena Sauzen binder | Nadelig effect op de bloed suikerspiegel, bevordert allergieën | Amandelmeel Kastanjemeel Tapiocameel |
| Zuivelproducten direct na de maaltijd | Fosfaat bindt mineralen waardoor deze niet opgenomen worden | Uurtje wachten of een ander nagerecht kiezen |
| Koekjes Granenrepen Sultana's Liga's | Nadelig effect op de bloedsuikerspiegel, veroorzaakt auto-immuun processen en allergieën | Gedroogd fruit, noten, dadels, vijgen (pinda's zijn geen noten) |
| E-nummers, additieven | Lees: wat zit er in uw eten? van Crinne Gouget | Kies voor verse producten en neem de bereiding in eigen hand |