

<b>Beter niet</b>	<b>Waarom</b>	<b>Vervangen door</b>	<b>Opmerking</b>
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

<b>Beter niet</b>	<b>Waarom</b>	<b>Vervangen door</b>
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