

Levensmiddelenlijst Parasympaticus

Percentage macronutrienten voor elke maaltijd

30% Vet	40% eiwit	30% KH
---------	-----------	--------

Groen = Ideale levensmiddel

Zwart = Neutrale levensmiddel

Cursief = Past niet (zelden eten)

Rood = Vermijden (helemaal niet eten)

++ = Hoog in purine

+ = Bevat purine

g = Bevat gluten

* Veel zetmeel

Olie & Vetten		Eiwitten						
	NOTEN & ZADEN	VLEES & GEVOGELTE		VIS & ZEEVRUCHTEN			ZUIVELPRODUCTEN	PEULVRUCHTEN
Ghee	Hazelnoot	Buffel ++	Ham	Zeeoor +	Mosselen ++	Zeewolf	Room	Bonen *
Kokosolie	Macadamia	Paté ++	Kalkoenfilet	Ansjovis ++	Octopus +	Zwaardvis	Vette kaassoorten	Kikkererwten*
Olijfolie	Paranoot	Fazant +	Kipfilet	Markreel ++	Oester +	Heilbot	Ei (kip & eend)	Linzen*
Ossenwit	Pecannoot	Gans +	Struisvogel	Forel	Rivierkreeft +	Kabeljauw	Hüttenkäse	Gefermenteerde sojaproducten
Palmolie (rode)	Pinda +	Kalkoenpoot +		Garnalen +	Roodbaars	Lichte tonijn	Kefir	Tempeh
Room	Walnoot	Kippenpoot +		Haring ++	Sardines ++	Red Snapper	Volle koemelk	
Roomboter		Konijn +		Inktvis +	Tonijn (donker) +	Riviervis	Yoghurt	Sojabonen
Amaldelolie	Cashewnoot	Kwartel +		St. Jakobsschelp ++	Zalm +	Zeebaars	Zure room	Tofu
Avocadoolie	Chiazaad	Lam +		Karper	Botervis	Baars	Magere kaas	Peulvruchten bevatten eiwitten en koolhydraten
Hennepzaadolie	Kastanjes *	Orgaanvlees ++		Kaviaar ++	Dorade	Bot	Ijs	Het is belangrijk om peulvruchten altijd te combineren met dierlijke
Lijnzaadolie	Kokosnoot	Rund +		Krab +	Haai		Magere melk	
Pindaolie	Lijnzaad	Varken (spek, koteletten, ribben)		Kreeft +	Meerval	Tilapia	Sorbet	
Pompoenpitolie	Pijnboompit	Wild ++		Langoustine +	Slakken	Pangasius		
Saffraanrolie	Pistachenoot *	Wild gevogelte +			Witvis			
Sesamolie	Pompoenpit *	Eend +						
Koolzaadolie	Sesam *							
Maïskiemolie	Zonnebloempit							
Margarine	Kastanje *							
Sojaolie	Amandel *							
Tarwekiemolie								
Zonnebloemolie								
Vetten zijn erg goed voor je stofwisseling!		Elke maaltijd moet een item uit deze lijst bevatten. Ideaal voor je stofwisselings type: eiwitten met een hoog vet-en purinegehalte. Belangrijk: zuivelproducten, peulvruchten en noten zijn geen vervanging voor vlees.						

Koolhydraten						Dranken		
GRANEN	Rijst (wit) **	GROENTEN & BLADGROENTEN	Kool	Veel zetmeel	FRUIT	Mango *	VOORKEUR	ZELDEN OF NOOIT
Veel zetmeel			Koolrabi	Aardappel *	Appel	Meloen	Water (puur of gefiltert)	Rijstmelk
Amarant		Artisjokken	Lente ui	Erwten	Avocado	Nectarine		Groene thee
Haver (glutenvrij)		Asperges	Mangold	Maïskolf *	Bosbessen	Perzik	Amandelmelk	Havermelk
Quinoa		Aubergine	Okra	Pastinaak *	Frambozen	Pruimen *	Groentensap (vers geperst)	Kruidenthee
Boekweit		Bleekselderij	Ui	Koolraap *	Kokosnoot	Vlierbessen	Rauwe geitenmelk	
Chinese Parelgerst	Volkoren granen zijn het beste. Vooraf weken	Bloemkool	Prei	Pompoen *	Kumquad	Watermeloen	Rauwe koemelk	Vruchtensap
Gerst *g		Kiempjes	Raap	Zoete aardappel *	Olijf *	Zwarte bessen	Rauwe thee	Alcohol
Gierst		Knolselderij	Radijs		Peer	Ananas *	Koffie	Bier
Kamut *g		Paddenstoelen	Rettich	Groente altijd rijkelijk met boter/olie, zout en eiwitten gebruiken	Rabarber	Citroen		Limonade
Rogge *g	Brood: van gekiemde granen of zuurdesembrood	Sperziebonen	Rode bieten		Veenbes	Grapefruit		Sojamelk
Sorghum		Spinazie	Snijbiet		Bramen	Limoen		Sportdrink
Spelt *g		Topinamboer	Spruiten		Abrikoos *	Mandarijn *		Mineraalwater
Tarwe *g		Tuinboon	Tomaat		Banaan	Sinaasappel *		Water met koolzuur
Teff		Wortel	Paprika (alle kleuren)		Druiven *			Wijn (wit en rood)
Wilde rijst		Bladsalade	Venkel		Granaatappel *			
Basmati rijst		Broccoli	Waterkers		Guave			
Fonio		Courgette	Lente-ui		Kaki	Zeer hoog GI		
Maïsmeel		Gember	Yam		Kersen *	Gedroogd fruit *		
Polenta		Groene kool	Boerenkool		Kiwi *			
Bruine rijst		Knoflook	Peterselie		Aardbeien			
Belangrijk: combineer eiwitten, vetten en koolhydraten bij elke maaltijd / snack				Fruit met vet en eiwitten combineren		Dostlessler: niets is beter dan water!		

Legenda

Groene voedingsmiddelen zijn ideaal. Ze zouden het hoofdbestanddeel van elke maaltijd en snack moeten zijn.

Vetgedrukte voedingsmiddelen mogen alleen worden gebruikt voor wat afwisseling wilt. Ze hebben een neutraal effect op het lichaam en mogen daarom alleen in combinatie met groene voeding gegeten worden.

Pas op voor cursief gedrukte voedingsmiddelen. Ze moeten zo min mogelijk worden gebruikt, omdat ze een negatief effect hebben op je stofwisselingstype.

Rode voedingsmiddelen zijn ofwel niet geschikt voor je stofwisselingstype ofwel over het algemeen ongezond en moet daarom worden vermeden.

Specerijen om de smaak van gerechten te verfijnen

ongeraffineerd Himalayazout ongeraffineerd zeezout mierikswortel biologische mosterd rijstazijn, balsamicoazijn gist biologische sojasause	natuurlijke vanille mayonnaise, biologisch of zelf gemaakt	<i>wasabi, biologisch appelazijn Johannesbroodpitmeel pure chocolade oerzoet, zuivere stevia</i>	suiker, ahornsiroop kunstmatige zoetstof wijnazijn, rijstazijn keukenzout ketchup mayonnaise, industrieel
---	--	--	--

Kruiden en specerijen

Omdat kruiden en specerijen slechts in kleine hoeveelheden worden gebruikt, kunnen ze naar wens worden gebruikt. Vermijd zoveel mogelijk hete specerijen.

Zelfgemaakte saladedressing

Een saladedressing kan gemaakt worden van olijfolie met balsamico of een beetje citroensap.

Wat citroen als marinade voor kip, vlees of vis is prima als smaakmaker.

Alcohol

Volledige onthouding van alcohol is het beste voor je stofwisselingstype.

Wil je alcohol echter niet helemaal vermijden, dan kies je best voor bier of wijn en voeg je dit toe aan je koolhydraatpercentage.

Dus als je een glas wijn drinkt bij je maaltijd, verminder dan zetmeelrijke koolhydraten zoals rijst of aardappelen.

Als je buiten de maaltijd bier of wijn drinkt, voeg dan altijd wat vet en eiwit toe, zoals prosciutto, antipasti of een paar nootjes, olijven.

Belangrijk

De voedsellijst van de Parasympaticus toont alle voedingsmiddelen die optimaal zijn voor deze stofwisseling.

Als je echter specifieke voedselallergieën of -intoleranties heeft, is het belangrijk dat je daar rekening mee houdt en alle voedingsmiddelen die je niet verdraagt, van de lijst verwijdt.

Belangrijke notitie:

De voedsellijst van de parasympathicus toont alle voedingsmiddelen die normaal gesproken optimaal zijn voor deze stofwisseling.

Als je echter specifieke voedselallergieën of -intoleranties heeft, is het belangrijk dat je daar rekening mee houdt en alle voedingsmiddelen die je niet verdraagt, van de lijst verwijdt.