

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 biologische mosterd wasabi biologische sojasause	appelazijn Johannesbroodpitmeel pure chocola mierikswortel	gist zelf gemaakte mayonaise of biologisch rijstazijn, balsamicoazijn vanille oerzoet, honing, ahornsiroop	suiker kunstmatige zoetstof keukenzout ketchup mayonaise, industrieel wijnazijn
---	---	--	--

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 van olijfolie met een beetje citroensap of appelazijn werkt het beste voor de Sympathicus. Balsamico- en rijstazijn kunnen beter af en toe gebruikt worden. Wijnazijn vermijden. Wat citroen als marinade voor kip 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 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.