

Fase 1 De strenge fase

Per dag:	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 Zakjes
	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 Repen (optie)
	<input type="checkbox"/> Vitaminen
	<input type="checkbox"/> Calcium
	<input type="checkbox"/> Kalium <input type="checkbox"/> Mineralencomplex <input type="checkbox"/> Magnesium (aan te kruisen door de arts)

fase 1: in fase 1 zijn alle koolhydraten verboden.

- Om het ketonenproces op gang te brengen is het belangrijk dat u geen fruit, brood, pasta's, rijst, aardappelen, gebakjes, vet... eet.
 - Groenten zijn heel de dag toegelaten, deze zorgen voor vitamines en vezels.
 - Suiker is verboden.
- Gewichtsverlies: 1,5 - 4 kg /week.

Belangrijk:

Na 48 uur verdwijnt de honger. Als de honger toch blijft is.
1 zakje extra toegelaten.
1 zakje minder is niet toegelaten, anders verlies van spiermassa.

Dranken:

2 liter per dag verplicht: met of zonder koolzuur, eventueel dranken met aspartaam gezoet (bvb. cola light max 3 glazen p.w.).
Koffie of thee zonder melk of suiker.

Verboden:

Alcohol, gezoete dranken, (magere) melk.
suikervrije kauwgom, zoetstof

Op smaak brengen:

- Gerechten mogen extra gezouten zijn.
- Peper, mosterd, azijn, Citroensap.
- Fijne (verse) kruiden (en geen zakjes gemengde kruiden).
- Max. 2 eetlepels olie per dag, (zonnebloemolie, olijfolie) best van eerste persing.
- Gedroogde uien en sjalotten gebruik groen met mate.
- Opkikkertje.

Toegelaten Groenten

Alle soorten sla (Groene sla, Ijsbergsla, Rode sla, Notensla) – Tuinkers – Spinazie – Champignons
Komkommer – (krul)Andijvie – Radijs – Augurken (best op azijn) – Bloemkool – Witte kool – Witloof – Asperges
Broccoli – Chinese kool – Courgette – Snijschijfjes – Zuurkool – Selder – Peterselie

Beperken tot 200 gr per dag

Aubergine – Prei – Tomaten – Knolselder – Linzen – Paprika – Prinsessenbonen – Raap
Zilveruitjes – Venkel – Wortelen – Sojascheuten – Kerstomaten – Uien

Te vermijden:

Erwten – Kervel – Kikkererwten – Maïs – Olijven – Pijnboompitten – Rode biet
Schorseneren – Spruiten – Witte bonen

Bereiding: Rauw, gekookt, gestoomd, gestoofd of als soep.

Volg het aantal zakjes dat de arts voorschrijft. De groenten zorgen voor vezels en vermijden constipatie.

Zorg regelmatig voor beweging (fietsen, wandelen, ...) maar vermijd intensieve sportinspanningen.

ONTBIJT	TUSSENDOOR	MIDDAG	TUSSENDOOR	AVONDMAAL
1 ^{ste} zakje + koffie/ thee zonder melk of suiker / water	(eventueel 5 ^{de} zakje)	2 ^{de} zakje + toegelaten groenten + water	3 ^{de} zakje + eventueel soep	4 ^{de} zakje eventueel soep

Heel de dag door minstens 2 liter drinken. Soep of groenten mag ook heel de dag door.
Vergeet eventuele supplementen niet te nemen.

Fase 2 De gemengde fase

Per dag:	<input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 Zakjes
	<input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 Repen (optie)
	<input type="checkbox"/> Vitaminen
	<input type="checkbox"/> Calcium
	<input type="checkbox"/> Kalium <input type="checkbox"/> Mineralencomplex <input type="checkbox"/> Magnesium (aan te kruisen door de arts)

Belangrijk:

Na 48 uur verdwijnt de honger. Als de honger toch blijft is.
1 zakje extra toegelaten.
1 zakje minder is niet toegelaten anders verlies van spiermassa.

Dranken:

2 liter per dag verplicht: met of zonder koolzuur, eventueel dranken met aspartaam gezoet (bvb. cola light max 3 glazen p.w.).
Koffie of thee zonder melk of suiker.

Verboden:

alcohol, gezoete dranken, (magere) melk
suikervrije kauwgom, zoetstof

Op smaak brengen:

- Gerechten mogen extra gezouten zijn.
- Peper, mosterd, azijn, Citroensap.
- Fijne (verse) kruiden (en geen zakjes gemengde kruiden).
- Max. 2 eetlepels olie per dag, (zonnebloemolie, olijfolie) best van eerste persing.
- Gedroogde uien en sjalotten gebruik groen met mate.
- Opkikkertje.

fase 2: 1 zakje vervangen door een natuurlijk eiwit gerecht

- Groenten zijn heel de dag toegelaten, deze zorgen voor vitamines en vezels.
- Suiker is verboden.
- Gewichtsverlies 1.5 - 3kg /week.

Toegelaten Groenten

Alle soorten sla (Groene sla, Ijsbergsla, Rode sla, Icebergsla, Notensla) – Tuinkers – Spinazie – Champignons – Komkommer (krul) Andijvie – Radijs – Augurken (best op azijn) – Bloemkool – Witte kool – Witloof – Asperges – Broccoli – Chinese kool
Courgette – Snijboontjes – Zuurkool – Selder – Peterselie – Chinese kool – Sojascheuten – Waterkers.

Beperken tot 200 gr per dag

Aubergine – Prei – Tomaten – Knolselder – Linzen – Paprika – Extra fijne prinsessenbonen – Uien
Boterbonen – Raap – Zilveruitjes – Venkel – Wortelen – Kerstomaten – Groene kool – Rode kool (rauw) – Schorseneren.

Te vermijden:

Erwten – Kervel – Kikkererwten – Maïs – Olijven – Pijnboompitten
Rode biet – Spruitjes – Witte bonen.

1 MAALTIJD MET VIS / VLEES/ ZUIVEL: groenten met 1 van deze:

120gr: mager vlees
Kalkoen, Kalfsfilet, Kip, Rundvlees, Struisvogel

OF 150gr: Garnalen, Mosselen, Krab, Kreeft,
Oesters, Witte vis, Scampi's, Tonijn in eigen nat.

OF 2 eieren, OF 1 ei +1 natuuryoghurt 0% OF
100gr magere kwark en 2 potjes natuuryoghurt

Bereiding: Rauw, gekookt, gestoomd, gestoofd of als soep.

Volg het aantal zakjes dat de arts voorschrijft. De groenten zorgen voor de vezels en vermijden constipatie.

Zorg regelmatig voor beweging (fietsen, wandelen).

ONTBIJT	TUSSENDOOR	MIDDAG	TUSSENDOOR	AVONDMAAL
1 ^{ste} zakje koffie/ thee zonder melk of suiker water	(eventueel 4 ^{de} zakje)	2 ^{de} zakje toegelaten groenten water	3 ^{de} zakje eventueel soep	MAALTIJD MET VIS - VLEES + toegelaten groenten

Heel de dag door minstens 2 liter drinken. Soep of groenten mag ook heel de dag door.
Vergeet eventuele supplementen niet te nemen.

Fase 3 De opbouw fase

Per dag:	<input type="checkbox"/> 2 Zakjes
	<input type="checkbox"/> 1 Reep (optie)
	<input type="checkbox"/> Vitaminen
	<input type="checkbox"/> Calcium
	<input type="checkbox"/> Kalium
	<input type="checkbox"/> Mineralencomplex
	<input type="checkbox"/> Magnesium
	(aan te kruisen door de arts)

Belangrijk:

1 zakje minder is niet toegelaten anders verlies van spiermassa.

Dranken:

2 liter per dag verplicht: met of zonder koolzuur), eventueel dranken met aspartaam gezoet (bvb. cola light max 3 glazen p.w.). Koffie of thee zonder melk of suiker.

Verboden:

Alcohol, gezoete dranken, (magere) melk. suikervrije kauwgom, zoetstof

Op smaak brengen:

- Gerechten mogen extra gezouten zijn.
- Peper, mosterd, azijn, Citroensap.
- Fijne (verse) kruiden (geen zakjes gemengde kruiden).
- Max. 2 eetlepels olie per dag, (zonnebloemolie, olijfolie) best van eerste persing.
- Gedroogde uien, sjalotten. Groen met mate.
- Opkikkertje.

fase 3: brood is opnieuw toegelaten.

- U nadert nu uw streefgewicht, maar fase 3 en 4 zijn even belangrijk als de vorige fasen. Blijvend resultaat van uw dieet hangt er van af of u fase 3 en 4 nauwgezet volgt.
 - Groenten zijn heel de dag toegelaten, deze zorgen voor vitamines en vezels.
 - Suiker is verboden.
- Gewichtsverlies 500gr - 1kg /week.

Toegelaten Groenten

Alle soorten sla (Groene sla, Ijsbergsla, Rode sla, Icebergsla, Notensla) – Tuinkers – Spinazie – Champignons – Komkommer (krul)Andijvie – Radijs – Augurken (best op azijn) – Bloemkool – Witte kool – Witloof – Asperges – Broccoli – Chinese kool Courgette – Snijboontjes – Zuurkool – Selder – Peterselie – Chinese kool – Sojascheuten – Waterkers.

Beperken tot 200 gr per dag

Aubergine – Prei – Tomaten – Knolselder – Linzen – Paprika – Extra fijne Prinsessenbonen – uien Boterbonen – Raap – Zilveruitjes – Venkel – Wortelen – Kerstomaten – Groene kool – Rode kool (rauw) – Schorseneren.

Te vermijden:

Erwten – Kervel – Kikkererwten – Maïs – Olijven – Pijnboompitten
Rode biet – Spruitjes – Witte bonen.

1 MAALTIJD MET VIS / VLEES/ ZUIVEL: groenten met 1 van deze:

120gr: mager vlees
Kalkoen, Kalfsfilet, Kip, Rundvlees, Struisvogel.

OF 150gr: Garnalen, Mosselen, Krab, Kreeft,
Oesters, Witte vis, Scampi's, Tonijn in eigen nat.

OF 2 eieren, OF 1 ei + 1 natuuryoghurt 0% OF
100gr magere kwark en 2 potjes natuuryoghurt

>> 1 MAALTIJD MET BROOD EN MAGER BELEG:

30 gr brood of stokbrood, met magere vleeswaren of light kaas + 125gr yoghurt 0%

>> 1 STUK FRUIT (1 appel, 1/2 banaan, 1 sinaasappel, 1 peer, 2 pruimen, 250gr aardbeien, 1/2meloen, 2 mandarijnen, 100gr ananas) als tussendoor.

Bereiding:Rauw, gekookt, gestoomd, gestoofd of als soep.

Volg het aantal zakjes dat de arts voorschrijft. De groenten zorgen voor de vezels en vermijden constipatie.

Zorg regelmatig voor beweging (fietsen, wandelen).

ONTBIJT	TUSSENDOOR	MIDDAG	TUSSENDOOR	AVONDMAAL
BROODMAALTIJD koffie/ thee zonder melk of suiker water	1 stuk fruit	1 ^{ste} zakje toegelaten groenten water	2 ^{de} zakje eventueel soep	MAALTIJD MET VIS - VLEES +toegelaten groenten

Heel de dag door minstens 2 liter drinken. Soep of groenten mag ook heel de dag door. Vergeet eventuele supplementen niet te nemen.

Fase 4 De stabilisatie fase

Per dag:	1 zakje of
	1 reep
	<input type="checkbox"/> Vitaminen
	<input type="checkbox"/> Calcium
	<input type="checkbox"/> Kalium
	<input type="checkbox"/> Mineralencomplex
	<input type="checkbox"/> Magnesium
	(aan te kruisen door de arts)

Belangrijk:

Dranken:

2 liter per dag verplicht: met of zonder koolzuur, eventueel dranken met aspartaam gezoet (bvb. cola light max 3 glazen p.w.). Koffie of thee zonder suiker.

Verboden:

Alcohol, gezoete dranken, suikervrije kauwgom, zoetstof.

Op smaak brengen:

- Gerechten mogen extra gezouten zijn.
- Peper, mosterd, azijn, citroensap.
- Fijne (verse) kruiden (geen zakjes gemengde kruiden).
- Gedroogde uien, sjalotten.
- Mager bouillonblokje.
- Look, azijn.
- Max. 2 eetlepels olie per dag, (zonnebloemolie, olijfolie) best van eerste persing.

zetmelen (pasta, rijst) worden weer toegelaten

- Na het ketonenproces is het belangrijk om het lichaam voor te bereiden op een normale voeding.
- Groenten zijn heel de dag toegelaten, deze zorgen voor vitamines en vezels.
- Suiker is verboden, Gewichtsverlies 500 gr /week.

Toegelaten Groenten

Alle soorten sla (Groene sla, Ijsbergsla, Rode sla, Icebergsla, Notensla) – Tuinkers – Spinazie – Champignons – Komkommer (krul) Andijvie Radijs – Augurken (best op azijn) – Bloemkool – Witte kool – Witloof – Asperges – Broccoli – Chinese kool Courgette – Snijboontjes – Zuurkool – Selder – Peterselie – Chinese kool – Sojascheuten – Waterkers.

Beperken tot 200 gr per dag

Aubergine – Prei – Tomaten – Knolselder – Linzen – Paprika – Extra fijne Prinsessenbonen – uien Boterbonen – Raap – Zilveruitjes – Venkel – Wortelen – Kerstomaten – Groene kool – Rode kool (rauw) – Schorseneren.

Te vermijden:

Erwten – Kervel – Kikkererwten – Maïs – Olijven – Pijnboompitten
Rode biet – Spruitjes – Witte bonen.

>> 2 MAALTIJDEN MET VIS / VLEES/ ZUIVEL: groenten, max. 100 gr pasta/rijst/aardappelen per dag.

120gr: mager vlees
Kalkoen, Kalfsfilet, Kip, Rundvlees, Struisvogel.

OF 150gr: Garnalen, Mosselen, Krab, Kreeft,
Oesters, Witte vis, Scampi's, Tonijn in eigen nat.

OF 2 eieren, OF 1 ei +1 natuuryoghurt 0% OF
100gr magere kwark en 2 potjes natuuryoghurt

>> 1 MAALTIJD MET BROOD EN MAGER BELEG:

100 gr brood of stokbrood, met magere vleeswaren of light kaas + 125 gr yoghurt 0%

>> 2 STUKKEN FRUIT (1 appel, 1/2 banaan, 1 sinaasappel, 1 peer, 2 pruimen, 250 gr aardbeien,
1/2 meloen, 2 mandarijnen, 100 gr ananas) als tussendoor.

Bereiding: Rauw, gekookt, gestoomd, gestoofd of als soep.

Volg het aantal zakjes dat de arts voorschrijft. De groenten zorgen voor de vezels en vermijden constipatie.

Zorg regelmatig voor beweging (fietsen, wandelen).

ONTBIJT	TUSSENDOOR	MIDDAG	TUSSENDOOR	AVONDMAAL
Brood ontbijt koffie/ thee zonder melk of suiker, water	Stuk fruit	MAALTIJD MET VIS OF VLEES + toegelaten groenten	1 zakje of 1 reep eventueel soep stuk fruit	MAALTIJD MET VIS OF VLEES + toegelaten groenten + pasta, rijst of aardappelen

Heel de dag door minstens 2 liter drinken. Soep of groenten mag ook heel de dag door. Vergeet eventuele supplementen niet te nemen.