

WWW.REPEATHEALTH.COM



Voedings middelenlijst

Omni

GROTEHONDSTRAAT 32, 2018 ANTWERPEN

+32 478 21 23 86



Voedingsmiddelenlijst Basic

Streven naar een gezond lichaam en gezonde geest vraagt om gezonde keuzes, waaronder ook gezonde voeding. Maar wat is nu gezond? Wat écht gezond is verschilt van persoon tot persoon. Maar over het algemeen zijn er voor een gezond metabolisme praktische richtlijnen. Hoe verser en onbewerkter een voedingsmiddel en hoe meer voedingsstoffen het bevat en dus hoe beter het voor je is. Hoe bewerkter, meer toevoegingen en additieven, des te meer het belastend is voor jouw lichaam en verstorend het is op jouw gezondheid.

Met deze lijst krijg je een concreet overzicht wat je best consumeert en wat je best vermijdt!



Hoe interpreteer je de lijst?

Deze lijst bevat drie categorieën van voedingsmiddelen:

- 1 Groen:** Voeding dat rijk is aan voedingsstoffen, vitaminen en mineralen en die fysiek goed zijn voor jouw metabolisme. Dit zijn meestal verse en minimaal of onbewerkte voedingsmiddelen zoals fruit, groenten, eiwitrijk voedsel en peulvruchten. Groen staat voor 'Go for it!'.
- 2 Oranje:** Voedingsmiddelen die bewerkt zijn of overbodige toevoegingen bevatten die jouw metabolisme kunnen verstoren. Het is OK als je deze af en toe consumeert, bijvoorbeeld wanneer je uit eten gaat. Oranje staat voor 'sporadisch gebruik'.
- 3 Rood:** Voedingsmiddelen die overbodige toevoegingen bevatten en je gezondheid schaden. Rood staat vooral nog voor 'niet (vaak) eten'. Niet vaak kan je opvatten als op verjaardagen, feestdagen of helemaal niet. Wees flexibel. Dat is haalbaarder.



Dranken

Groen

Gefilterd water of bruisend mineraalwater
Groene thee (max 500 ml/dag) (ongezoet)
Kruidenthee (ongezoet)
(Zelfgemaakte) kombucha
(Zelfgemaakte) Waterkefir
100% cichorei koffie (ongezoet)
Paddenstoel koffie (ongezoet)

Oranje

Thee met honing of ahornsiroop
Ongezoet kokoswater
Koffie ongezoet (max 2 ochtends) / deca-koffie
Commerciële kombucha/waterkefir
Wijn (max 2 alcohol consumpties/week)
Cava (max 2 alcohol consumpties/week)
Bier

Rood

Frisdranken/sportdranken
Koffie/thee met suiker
Andere alcoholische dranken
Sterk gezouten dranken (bijv. met bouillon)



Aardappel en graanproducten (bij voorkeur biologisch)

	Groen	Oranje	Rood
Aardappel	Zoete aardappel, gekoelde witte aardappel (gestoofd/gekookt)	Witte aardappel, gebakken aardappelen in geraffineerde oliën of margarine	Frietjes, gefrituurde aardappelen, witte aardappelpuree met melk/room, aardappelgratin
Brood	Glutenvrij brood (bijv. boekweit of glutenvrij haverbrood), zuurdesembrood, volkoren brood, bio voltarwe brood, roggebrood, meergranenbrood, kamutbrood, notenbrood	Lichtgrof brood	Wit brood, krentenbrood, rozijnenbrood, knäckebröd, luxe broodjes, croissants, beschuit, toast, voorverpakt brood
Ontbijtgranen	Suikervrije noten en zaden granola, suikervrije boekweit granola, bio suikervrije haver granola, suikervrije crunola, boekweitgrutten	Granola met honing, muesli, gesuikerde granola	Cornflakes, rijst crisps, choco pops, kellogg's, commerciële ontbijtgranen, brinta, crisps
Graan	Bio volkoren tarwe pasta, bio volkoren spelt pasta, konjac pasta (shirataki pasta), bio volkoren haverpasta, boekweitpasta, linzenpasta, bio bruine rijstpasta, kamut pasta, bio zilvervliesrijst, bio volkoren rijst, boekweit, quinoa	Volkoren tarwe pasta, volkoren spelt pasta, volkoren haverpasta, bruine rijstpasta, bio witte rijst, maïspasta	Witte pasta



Groenten (bij voorkeur biologisch)

Groen

Verse groenten
Diepvriesgroenten
Rauwkost met dressing (olijfolie/walnootolie/
lijnzaadolie/druivenpitolie/azijn)

Oranje

Rauwkost met dressing (honing/zuivel/
mayonaisse basis)

Rood

Ingeblikte groenten
Kant-en-klare groenten met saus

Fruit (bij voorkeur biologisch)

Groen

Vers fruit (incl. avocado)
Bevroren fruit
Gedroogd fruit
Ongezoete appelmoes

Oranje

Fruit in water in een blik of pot

Rood

Appelmoes in blik of pot, fruit op siroop



Vlees, vis en eieren (bij voorkeur biologisch)

	Groen	Oranje	Rood
Vlees	Wild, bio gevogelte , bio lam, bio eland, bio buffe, bio grasgevoerd rundsvleesl	Gemarineerd gevogelte, lam, wild , eland, buffel, hert, varkensvlees	Worst, ingeblikt vlees, vleeswaren & charcuterie, ...
Eieren	Zacht- en hard gekookte eieren, spiegelei, omelet	Omelet, spiegelei gebakken in geraffineerde olie of margarine	-
Vis	Verse en onbewerkte forel, heilbot, kabeljauw, koolvis, schelvis, tong, tonijn, wijting, zalm, meerval, schaal- en schelpdieren, etc.	Glutenvrije gepaneerde vis, ingeblikte vis in zijn eigen nat	Gefrituurde vis/schaal- en schelpdieren of in saus



Zuivelproducten en plantaardige melkproducten (bij voorkeur biologisch)

	Groen	Oranje	Rood
Melk	Bio AA koeienmelk, bio schapenmelk, bio geitenmelk, ongezoete amandelmelk, ongezoete kokosmelk, Ongezoete hazelnotenmelk, ongezoete hennepmelk, ongezoete erwtenmelk	Niet-bio koemelk, niet-bio schapenmelk, niet-bio geitenmelk, (on)gezoete havermelk, (on)gezoete rijstmelk, gezoete amandelmelk, gezoete kokosmelk, bio gezoete sojamelk, gezoete hazelnotenmelk, zelfemaakte chocomelk,...	Niet bio sojamelk, alpro soja, chocomelk, fristi,...
Yoghurt	Bio natuur yoghurt (koe/schaap/geit), bio platte kaas, ongezoete kokos yoghurt, ongezoete amandel yoghurt, ongezoete bio soja yoghurt, ongezoete cashew yoghurt, ongezoete hennepyoghurt	Yoghurt met fruit, gezoete kokosyoghurt, gezoete amandel yoghurt, gezoete bio soja yoghurt, gezoete cashew yoghurt, haveryoghurt	Commercieel gezoete yoghurt, alpro
Kaas	Bio geiten- of schapenkaas, bio feta	Bio gouda, bio belegen kaas, bio mozzarella, bio halloumi, bio smeerkaas, bio cottage cheese	Commerciële niet bio kazen, maredsous, la vache qui rit, babybel, smeerkaas, cheddar



Zoete smeersels

Groen

Vers fruit en bessen

Pindakaas

Huisgemaakt jam/gezoet met stevia of erythritol

Oranje

Pure chocoladepasta

Rood

Commerciële chocopasta (Nutella e.d.)

Smeersel met speculaas

Jam/confituur

Hagelslag



Smeer- en bereidingsvetten

Groen

Warme bereidingen

Ghee
Kokosolie
Avocado-olie
Bio boter van grasgevoerde
koeien/hoeveboter

Koude bereidingen

Olijfolie (max verhitten tot 160 °C)
Lijnzaad olie
Druivenpit olie
Koolzaadolie
Hennep olie
Walnotenolie
Borageolie

Oranje

Zonnebloemolie
Sojaolie
Maïsolie
Arachide olie

Rood

Margarine
Halvarine
Geharde plantaardige vetten



Noten en hartige snacks

Groen

Allerlei noten zoals walnoten
Braziliaanse noten
Amandelnoten
Hazelnoten
Pecannoten
Macadamia noten
Pindanoten

Oranje

Gegrilde en gezouten noten
Groentenchips

Rood

Bladerdeegkoekjes
Japanse mix
Chips
Wokkels
Crackers



Snoep

Groen

Gedroogd fruit
Pure chocolade > 75%
Notendadel repen (e.d.)

Oranje

-

Rood

Snoeprepen
Chocolaatjes drop
Marshmallows
Pepermunt
Spekje
Lollies
Winegums
Snoep
Marsepein
Pudding
Ijs
etc.



Hartige sauzen

Groen

Mosterd
Biologische (huisgemaakte) pesto
Chimichurri
Olijventapenade
Tomatensalsa
Biologische sojasaus
(Zelfgemaakte) tamarindesaus
Verse curry saus
Verse groentespreads

Oranje

Sojasaus (niet biologisch)
Kant- en klare Tamarindesaus
Mayonaise (zelfgemaakt - obv
koolzaadolie/avocadoolie)

Rood

Commerciële sauzen zoals mayonaise & ketchup
Pically
Dressing obv melk of room
Fritessaus
Jus
Roux saus
Room
Slagroom
Crème fraiche
etc.

