

SUIKER – DIEET	
Strikt te vermijden	Toegestaan
<p>alles wat suiker bevat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • riet-, biet-, bruine, mais-, rijstsuiker • fructose, sacharose, glucose, dextrose, matlose, lactose, druivensuiker, dadelsuiker • ahornsiroop, melasse, honing <p>(snoep, gebak, frisdrank, fruit, kant- en klaargerechten, sauzen, kruidenpoeders, bouillon, tandpasta, mondspoelmiddelen,...)</p>	<ul style="list-style-type: none"> -rijst -pasta -verse groenten -plantaardige olie -vlees, kip, eieren (onbewerkt) -koffie/thee (behalve vruchtenthee)