

# Eet tips bij de 20 basisstoffen

## Algemeen:

Houd je aan de te vermijden en wel toegestane producten, zoals vermeld in het cliënt informatiebladje

## De 20 basisstoffen:

### 1. Basis Reset

Geen vermijdinginformatie over voeding, dus ook geen eet tips

### 2. Kip/ei mix

Drinken: water, thee, koffie, vruchtensap, frisdrank  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, kaas, worst, jam, brood (zonder ei), yoghurt, fruit  
Warme maaltijd: rijst met vlees, vis, groente, yoghurt, fruit

### 3. Zuivelproducten

Drinken: gezuiverd water, bronwater ook voor thee en koffie  
Ontbijt/lunch: rijstwafels met vleeswaren, jam  
Warme maaltijd: rijst, aardappels met bloemkool, runderlapje, friet

### 4. Groente-fruitmix

Drinken: water, zwarte thee en koffie  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, geroosterd bruinbrood met vleeswaren  
Warme maaltijd: witte rijst met rundvlees, friet, pannenkoeken met spek

### 5. Vitamines uit de B-familie

Drinken: water, zwarte koffie  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, pannenkoekjes van witte bloem, suiker  
Warme maaltijd: witte rijst, friet, witte pasta, bloemkool, bietjes, goed doorbakken witte vis

### 6. Natuurlijke Suikers

Drinken: water  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, gekookt ei, verse vleeswaren  
Warme maaltijd: witte rijst, friet, witte pasta, kip, rundvlees, varkensvlees, boontjes, andijvie, spinazie

### 7. Vet Mix

Drinken: water, zwarte koffie, thee  
Ontbijt/lunch: rijstwafels  
Warme maaltijd: rijst, pasta, gestoomde of gekookte groente

### 8. Vleesmix/IJzer mix

Drinken: water, koffie, thee  
Ontbijt/lunch: rijstwafels met suiker  
Warme maaltijd: rijst, friet, aardappelen, kip, bloemkool

### 9. Vitamine A mix/Vis mix/Schaaldieren

Drinken: water, zwarte koffie, thee  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, brood, aardbeienjam  
Warme maaltijd: rijst, friet, aardappelen, champignons, pastinaak, courgette, sla, pompoen, paprika

### 10. Granen mix

Drinken: water, zwarte koffie, thee  
Ontbijt/lunch: yoghurt of kwark met vruchten  
Warme maaltijd: friet met groente en kip

### 11. Gist en schimmels

Drinken: water, zwarte koffie, thee, frisdrank  
Ontbijt/lunch: rijstwafels met kipfilet of worst  
Warme maaltijd: rijst met kip of vlees en groenten

### 12. Mineralen en sporenelementen

Drinken: gedemineraliseerd water  
Ontbijt/lunch: rijstwafels met kipfilet, ei, fruit  
Warme maaltijd: omelet in zonnebloemolie gebakken, groente, vlees

### 13. Zout/natrium mix

Drinken: gedistilleerd water, thee  
Ontbijt/lunch: rijstwafels zonder zout, suiker, kipfilet  
Warme maaltijd: zelfgemaakte pannenkoeken, friet zonder zout, witte rijst met verse groenten

### 14. Hormonen

Drinken: water, thee, koffie, frisdrank, vruchtensap  
Ontbijt/lunch: brood met zoetbeleg, biologisch e kaas en -ei, yoghurt van biologische melk, muesli  
Warme maaltijd: vegetarische burger met groenten en aardappelen, friet

### 15. Neurotransmitters

Drinken: geen beperkingen  
Ontbijt/lunch: geen beperkingen  
Warme maaltijd: geen beperkingen

### 16. Vitamine K

Drinken: water, thee  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, brood, zoetigheid, yoghurt  
Warme maaltijd: aardappelen met bloemkool en vlees, pasta

### 17. Vitamine E

Drinken: water  
Ontbijt/lunch: rijstwafels (zonder boter), zoet beleg, vleeswaren  
Warme maaltijd: aardappelen, gevogelte, vlees, friet

### 18. Vitamine D

Drinken: water, thee, koffie  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, brood, vlees, granen, fruit  
Warme maaltijd: rijst, aardappelen, groenten, vlees

### 19. HCL/Maagzuur

Drinken: water, thee  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, ei, omelet met groenten  
Warme maaltijd: vegetarische burger, linzen

### 20. Spijverteringsenzymen

Drinken: water, thee, zwarte koffie  
Ontbijt/lunch: rijstwafels, brood, kaas, vleeswaren, zoet beleg, yoghurt  
Warme maaltijd: aardappelen met vlees, friet, pannenkoeken met kaas/spek