**Dieet Basis 5**

**1. Eimix: (eigeel, eiwit, kip, tetracycline, veren)**

WAT MAG JE ETEN:

Gepelde of ongepelde rijst, rijstwafels, pasta zonder ei, groente, fruit, melkproducten, kaas, waterijs, worst, olie, rundvlees, varkensvlees, vis, roggebrood, zoet broodbeleg, chocolade, chips, koffie, thee, sap, frisdrank en water.

WAT MAG JE NIET ETEN OF AANRAKEN:

Eiwit, eigeel, kip, penicilline-achtige stoffen, elk product die ei of kip bevat, koekjes, crackers, brood, mayonaise, slasaus, cake, taart, pannenkoeken, gebonden sauzen, gefrituurde snacks. Vermijd ook veren, vogels, kussens gevuld met veren, donzen dekbed, shampoo en producten met ei.

**2. Calcium mix: (calciumcarbonaat, calciumascorbaat, koemelk, melkcaseïne, melkalbumine)**

WAT MAG JE ETEN:

Gekookte rijst, pasta, gekookte groenten, gekookte aardappelen, jammen, bloemkool, zoete aardappelen, rood vlees, koffie zonder melk, calciumvrij water (spa blauw is prima!! of gekookt water is ook goed), alle spijzen zonder calciumderivaten.

WAT MAG JE NIET ETEN OF AANRAKEN:

Melk, melkproducten, kaas, rauwe groenten, donkere bladgroenten als sla, koolsoorten, spruitjes, spinazie, broccoli, sesamzaad, haver, witte bonen, sojabonen, amandelen, gedroogde bonen, volkoren producten, walnoten, sardienen, zalm, pinda's, zonnebloempitten, bananen, vruchtensappen, calciumsupplementen. Let ook op uw tandpasta.  GEEN THEE!!!!Let op! Niet wassen en tandenpoetsen met gewoon water. Bijvoorbeeld de was uit machine halen kunt u doen met handschoenen aan.

**3. Vitamine C mix: (ascorbinezuur, oxaalzuur, citrusvruchtenmix, bessenmix, vruchtenmix, groentenmix, azijnmix, chlorofyl, hesparine, rutine, bioflavonoïden)**

WAT MAG JE ETEN:

Gekookte gepelde of ongepelde rijst, pasta zonder saus, gekookte of gepocheerde eieren, geroosterde of gebraden kip, rood vlees, vis, geroosterd bruin brood, gefrituurde spijzen, friet, zout, olie, koffie en water. Elke spijs die geen vitamine C of toevoegingen bevat.

WAT MAG JE NIET ETEN OF AANRAKEN:

Fruit, groenten, bladgroenten, rode peper, paprika, bieslook, citrusvruchten, rozenbottel, stokvis, gedroogde vruchten, sappen, sauzen, frisdranken, melk, kunstmatige zoetstoffen, vitamine C supplementen.

**4. Vitamine B-complex mix: (B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, B13, B15, B17, PaBa, inositol, choline, biotine, foliumzuur)**

WAT MAG JE ETEN:

Gekookte gepelde rijst (voor het koken afspoelen), gekookte niet-volkoren pasta, (rijst en pasta in veel water koken en goed afgieten zodat vitaminen weggespoeld kunnen worden), rauwe of gekookte bloemkool, lang gekookte of goeddoorbakken vis, zout, geraffineerde suiker, zwarte koffie, friet, gezuiverd water, appels, appelmoes en appelsap.

WAT MAG JE NIET ETEN OF AANRAKEN:

Volkoren producten, zemelen, roggemeel, tarwe, groenten, fruit, vlees, zuivelproducten, biergist, noten, pinda's, gist, pompoenzaad, sesamzaad, amandelen, zonnebloempitten, lijnzaad, stroop, orgaanvlees, eieren, soja, citrusvruchten, vis, paddenstoelen, olijven, vitamine B-supplementen.

**5. Suikermix (rietsuiker, bietsuiker, bruine suiker, maïssuiker, rijstsuiker, ahornsuiker, stroop, honing, vruchtensuiker, sucrose, glucose, dextrose, maltose, lactose, dadelsuiker, druivensuiker)**

WAT MAG JE ETEN:

Gepelde rijst, pasta, verse groenten, plantaardige oliën, vlees, eieren, kip, koffie, en/of thee zonder melk en suiker.

WAT MAG JE NIET ETEN OF AANRAKEN:

Alle bovengenoemde suikers of producten met deze suikers, fruit, sauzen, suikerhoudende drankjes, gebruik geen voorverpakte specerijen in poedervorm, tandpasta en spoeldrankjes, groenten uit blik of pot, vleeswaren.

Succes met het dieet volgen