

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: liefst water (plat of bruis), eventueel dranken met aspartaam gezoet (bvb. cola light). Koffie of thee zonder suiker. Magere melk beperkt toegelaten.

Verboden:

Alcohol, gezoete dranken.

Op smaak brengen:

- Gerechten mogen extra gezouten zijn.
- Peper, mosterd, azijn, citroensap.
- Fijne (verse) kruiden (geen zakjes gemengde kruiden).
- Gedroogde ajuin, sjalotten.
- Mager bouillonblokje.
- Look, azijn.
- Max. 2 soeplepels 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, zoetmiddelen zijn toegestaan.
- 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 Boterbonen – Raap – Zilveruitjes – Venkel – Wortelen – Kerstomaten – Groene kool – Rode kool (rauw) – Schorseneren.

Te vermijden:

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

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

120gr: mager vlees <5% vet: Duif, Filet de Saxe, Kalkoen, Kalfsfilet, Kippenwit, Konijn, Paardenfilet, Rundsvlees, 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 platte kaas en 2 potjes natuuryoghurt OF 300gr platte kaas. (kaas of yoghurt zonder Vet/suiker of fruit, max. 5gr Koolhydraten/100gr.)

>> 1 MAALTIJD MET BROOD EN MAGER BELEG:

100 gr brood of stokbrood, met magere charcuterie 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, 1/2 pompelmoes, 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, neem laxatief na 2 dagen constipatie.

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

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.

Volgende afspraak: _____ / _____ / _____ om _____ h