

Fase 1 De strikte fase

| | |
|----------|---|
| Per dag: | <input type="checkbox"/> 3 <input type="checkbox"/> 4 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 6 Zakjes |
| | <input type="checkbox"/> 1 <input type="checkbox"/> 2 Repen (optie) |
| | <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) |

fase 1: in fase 1 zijn alle koolhydraten verboden.

- Om het ketonenproces op gang te brengen is het belangrijk dat u geen fruit, brood, pasta's, rijst, aardappelen, gebakjes, vet... eet.
 - Groenten zijn heel de dag toegelaten, deze zorgen voor vitamines en vezels.
 - Suiker is verboden, zoetmiddelen zijn toegestaan.
- Gewichtsverlies: 1,5 - 4 kg /week.

Belangrijk:

Na 48 uur verdwijnt de honger. Als de honger toch blijft is. 1 zakje extra toegelaten. 1 zakje minder is niet toegelaten, anders verlies van spiermassa.

Dranken:

2 liter per dag verplicht: liefst water (plat of bruis), eventueel dranken met aspartaam gezoet (bvb. cola light). Koffie of thee zonder melk of suiker.

Verboden:

Alcohol, gezoete dranken, (magere) melk.

Op smaak brengen:

- Gerechten mogen extra gezouten zijn.
- Peper, mosterd, azijn, citroensap.
- Fijne (verse) kruiden (en geen zakjes gemengde kruiden).
- Max. 2 soeplepels olie per dag, (zonnebloemolie, olijfolie) best van eerste persing.
- Gedroogde ajuin en sjalotten gebruik look met mate.
- Mager bouillonblokje.
- Bij zoete gerechten water eventueel vervangen door soja melk 0% suiker 0% vet.

Toegelaten Groenten

Alle soorten sla (Groene sla, Ijsbergsla, Rode sla, 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

Beperken tot 200 gr per dag

Aubergine – Prei – Tomaten – Knolselder – Linzen – Paprika – Prinsessenbonen – Raap
Zilveruitjes – Venkel – Wortelen – Sojascheuten – Kerstomaten

Te vermijden:

Erwten – Kervel – Kikkererwten – Maïs – Olijven – Pijnboompitten – Rode biet
Schorseneren – Spruiten – Ajuin – Witte bonen

Bereiding: Rauw, gekookt, gestoomd, gestoofd of als soep.

Volg het aantal zakjes dat de arts voorschrijft. De groenten zorgen voor vezels en vermijden constipatie. Neem laxatief na 2 dagen constipatie. Zorg regelmatig voor beweging (fietsen, wandelen, ...) maar vermijd intensieve sportinspanningen.

| ONTBIJT | TUSSENDOR | MIDDAG | TUSSENDOR | AVONDMAAL |
|---|-----------------------------------|---|--|--------------------------------------|
| 1 ^{ste} zakje + koffie/thee zonder melk of suiker /water | (eventueel 5 ^{de} zakje) | 2 ^{de} zakje + toegelaten groenten + water | 3 ^{de} zakje + eventueel soep | 4 ^{de} zakje eventueel soep |

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