

Restenarm dieet

Het doel is om geleidelijk voedingsvezels weer in je dieet op te nemen. Dit is een overgangsfase tussen een dieet zónder vezels en een gewoon voedingspatroon.

De essentiële punten

- Vermijd rauw fruit, maar voeg gekookt fruit toe
- Vermijd droge groenten en rauwkost en voeg geleidelijk gekookte groenten toe
- Vermijd alle volle granen, zaden en producten die ze bevatten.
- Vermijd
 - o alle rauwe vruchten (appels, peren, sinaasappels...), gedroogd fruit (gedroogde abrikozen, rozijnen) en noten (amandelen, walnoten, hazelnoten).
 - o alle rauwe groenten (wortels, komkommers, sla...) en gedroogde peulvruchten (kikkererwten, linzen, droge bonen...).
 - o alle smaakmakers (sjalotjes, augurken...).
 - o alle volle granen en afgeleide producten (volkoren tarwemeel, bruin brood, volkorenbrood, meergranenbrood, volkorenpasta, wilde rijst, Ebly®).
Voedingsmiddelen met zaden erop (sesamzaadbrood, zonnebloempittenbrood).
Ontbijtgranen rijk aan vezels en/of gedroogd fruit (muesli, crunchy...). Aardappelen rechtstreeks van het veld (geserveerd met schil).
 - o Alle producten die volle granen bevatten (vezelyoghurt, ontbijtkoekjes met granen...). Zemelen (los) en alle producten verrijkt met zemelen (koekjes, yoghurt, ontbijtgranen). Voedingssupplementen en dieetproducten op basis van vezels en verrijkt met vezels.
- Rekening houden met individuele spijsverteringstolerantie.
 - o Goed kauwen op voedsel en de consumptie van zeer vette producten beperken (vet vlees, sauzen, gefrituurd voedsel...) om de verteerbaarheid van voedsel te verhogen.

Boodschappenlijstje

- **Dranken:**
Water, koffie en thee (licht), cichorei, kruidenthee, vruchtensap zonder pulp, grenadine, vruchtsiroop, Ligacé® siroop (Heudebert).
- **Koolhydraten**
Wit brood (vers of geroosterd), witte beschuiten, witte crackers en toastjes, witte sandwiches, wit stokbrood. Ontbijtgranen behalve diegene die verrijkt zijn met vezels. Witte bloem, rijstgriesmeel, tarwegriesmeel, tapioca, puddingpoeder, maïzena. Witte pasta, witte rijst, tarwegriesmeel (couscous), ongekookte aardappel (zonder schil), puree.
- **Groenten**
Soepen en alle gekookte groenten

- **Fruit**
Sappen zonder pulp, fruitsiropen, gekookt fruit in compote, of opgelegd in siroop

- **Melkproducten**
Alle zuivelproducten en vervangers behalve diegene die granen bevatten.

- **Vlees**
Vlees, gevogelte, vis en eieren hebben geen beperking binnen dit dieet. Goed mals vlees wordt aanbevolen. Gevogelte en vis zonder vel zijn zeer goed verteerbaar.

- **Vetten**
boter, margarine, minarine, olie, room... Geen beperking m.b.t. dit dieet.

- **Zoetigheden**
witte suiker, witte chocolade, melkchocolade, fondantchocolade, pralines (zonder amandelen, hazelnoten), jam, vruchtgelei, honing, Luikse siroop, chocopasta, bruine suiker, petit beurre-koekjes, madeleines, lange vingers, speculaas, naturel botercake, flantaart, rijsttaart, suikertaart, pannenkoeken en wafels (witte bloem!),

- **Diversen:** zout, peper