

Checklist Paleo-dieet

Bij het Paleo-dieet eet je zo puur mogelijk, vooral vers en onbewerkt voedsel.

Granen, zuivel, peulvruchten en bewerkte producten vermijd je. Het dieet is rijk aan eiwitten en vezels en arm aan zout en geraffineerde suikers. Het focust op onverzadigde vetten in plaats van verzadigde. Ook bevat het dieet weinig koolhydraten.

Dit eet je:



Wel	Met mate	Niet
<ul style="list-style-type: none"> • Groenten (zoals bladgroenten, wortelgroenten, kiemgroentes en knol- en bolgewassen) • Fruit 	<ul style="list-style-type: none"> • Zetmeelrijke knollen (zoals aardappels, cassave, pompoen) 	<ul style="list-style-type: none"> • Peulvruchten (zoals erwten, linzen) • Bonen (zoals soja en bruine bonen)
<ul style="list-style-type: none"> • Pure chocolade (met meer dan 70% cacao) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stevia • Honing • Ahornsiroop 	<ul style="list-style-type: none"> • Suiker • Snoepgoed, gebak, ijs en banket • Kunstmatige zoetstoffen (zoals aspartaam, cyclamaat of sacharine)
Liefst onbewerkt en biologisch: <ul style="list-style-type: none"> • Vis • Gevogelte • Wild 	<ul style="list-style-type: none"> • Rood vlees 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewerkt vlees (zoals worst of hotdogs)
<ul style="list-style-type: none"> • Noten en zaden 	<ul style="list-style-type: none"> • Pseudogranen (zoals quinoa en boekweit) 	<ul style="list-style-type: none"> • Granen- en graanproducten (zoals tarwe, haver, mais, brood, pasta) • Pinda's
<ul style="list-style-type: none"> • Eieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Gefermenteerde zuivel (zoals yoghurt, kaas) • Roomboter 	<ul style="list-style-type: none"> • Melk
<ul style="list-style-type: none"> • Water • Thee • Koffie 		<ul style="list-style-type: none"> • Frisdrank • Energiedrank
<ul style="list-style-type: none"> • Rode wijn (biologisch) 	<ul style="list-style-type: none"> • Witte wijn • Bier 	<ul style="list-style-type: none"> • Sterke drank
<ul style="list-style-type: none"> • Olijfolie • Kokosolie • Ghee (geklaarde boter) 		<ul style="list-style-type: none"> • Sommige plantaardige oliën (zoals koolzaadolie, maïsolie, zonnebloemolie) • Transvetten
<ul style="list-style-type: none"> • Kruiden 		<ul style="list-style-type: none"> • Zout