

THE PLANT PARADOX PROGRAM

— door Steven R. Gundry, MD —

De “Ja Graag” Lijst:

OLIE

Zeewier olie
Olijf olie
Kokos olie
Macademia olie
MCT olie
Advocado olie
Perilla olie
Walnoot olie
Rode Palm olie
Rijstzemel olie
Sesamzaad olie
Kabeljauwlever olie

ZOETMAKER

Stevia
Inuline
Yacon
Monk fruit
Luo han guo
Erytritool
Xylitol

NOTEN & ZADEN (100ml)

Macademia noten
Walnoten
Pistacho noten
Pecan noten
Kokosnoot vlees
Kokosnoot melk
Kokosnoot melkcreme
-> Géén kokos water
Hazelnoten
Tamme Kastanjes
Brasil noten (limited)
Pijnboompitten
Lijnzaad
Hennepzaad
Psylliumzaad

OLIJVEN

alles

DONKERE CHOCOLADE

72% of hoger (1 ons p/d)

AZIJN

alle (zonder suiker toegeev.)

KRUIDEN

alle, behalve Chili's
Miso

MEEL/BLOEM

Kokosnoot
Amandel
Hazelnoten
Sesamzaad
Kastanje
Cassave
Groene bananen
Zoete aardappel

Tijgernoten
Druivenpit
Pijlwortel

IJS

Kokosnoot melk dieet ijs
Gijtenmelk ijs

NOEDELS

Shirataki noedels
Kelp noedels
Koreaanse Zoete aardappel
noedels
Pasta Slim

ZUIVEL

(1 ons kaas of 4 ons yoghurt
per dag)
Echte Parmesaanse kaas
(Parmigiano-Reggiano)
Franse of Italiaanse boter
Buffelboter
Ghee
Gijtenyoghurt
Gijtenmelk (cremer)
Gijtenkaas
Boter
Gijten en schaap kefir
Schape kaas en yoghurt
Kokosyoghurt
Franse of Italiaanse kaas
Zwitserse kaas
Buffel mozzarella (Italie)
Wei proteïne poeder
Casein A-2 melk (Room)
Organische zware room
Organische zure room
Organische roomkaas

WIJN (6 ons/dag)

Rode wijn

STERKE DRANK

(max 100 ml p/d)

VIS (alle wild gevangen, max

4 ons p/d)
Witvis
Zoetwater Baars
Alaska Heilbot
Tonijn uit blik
Alaska Zalm
Hawaise vis
Garnalen
Krab
Kreeft
Coquilles
Inktvis
Kokkels
Oesters
Mosselen
Sardientjes

Anchovis

FRUIT (matig alles behalve

avocado)
Avocado's
Bosbessen
Frambozen
Zwarte bessen
Aardbeien
Kersen
Krispy peren
Granaatappels
Kiwis
Appels
Citrusvruchten (geen pakken)
Nectarines
Perziken
Pruimen
Abricosen
Vijgen
Dadels

GROENTE

Kruisbloemige groente:

Broccoli
Spruitjes
Bloemkool
Pak Choy
Napa kool
Chineese kool
Zwitserse snijbiet
Rucola
Waterkers
Bladkool
Koolrabi
Boerenkool
Groene en rode kool
Radicchio (witlof)
Rauwe zuurkool
Kimchi

Overige groente:

Nopalese Kaktus
Selderij
Uien
Prei
Bieslook
Bosui
Cichorei
Wortel (rauw)
Wortelgroen
Artichokken
Bieten (rauw)
Radijsjes
Radijswortel
Palmhart
Koriander
Okra
Asperges
Knoflook
Paddestoelen

Bladgroente:

Romeinse sla
Rode en groene bladsla

Gemengde sla
Spinazie
Andijvie
Paardebloembladen
Botersla
Venkel
Mosterdblad
Mizuna (japanse sla)
Peterselie
Basilicum
Munt
Postelein
Perillabladd
Zeewier
Zeegroenten

Zetmelen

Tortillas (alleen die gemaakt
van cassave en kokosmeel en
amandelmeel)
Brood en banket van gerste-
meel.

(in matig gebruik)

Groene Plantains
Groene Bananen
Baobab fruit
Cassave (tapioca)
Zoete aardappel
Koolraap
Pastinaak
Yuca
Knolselderij
Kaki
Jicama
Taro wortel
Rapen
Tijgernoten
Groene mango's
Gierst
Sorghum
Groene papaya

GRAZEND GEVOGELTE (niet

scharrelkip, max 4 ons p/d)
Kip / Kalkoen
Struisvogel
Omega-3 eieren (max 4 p/d)
Eend / Gans
Fasant / Kwartel / Duif

VLEES (gras etend, 4 ons p/d)

Bizon
Geschoten wild
Hert
Zwijn
Eland
Varken (humaan grootgebr.)
Lam
Rund
Prosciutto ham

(vleesvervangers)

Hennep tofu
Tempeh (alleen graanvrije)

THE PLANT PARADOX PROGRAM

door Steven R. Gundry, MD

De "Gewoon niet" Lijst:

BEWERKT ZETMEEL

Pasta
Rijst
Aardappelen
Chips (aardappel)
Melk
Brood
Tortillas
Gebak
Meel
Koekjes / crackers
Cornflakes
Suiker
Agave
NutraSweet / Splenda
Sacharine
Diet drinks
Maltodextrine

GROENTES

Bonen (Erwten)
Peulvruchten
Boontjes / haricoverts
Kikkererwten (ook humus)
Soja
Tofu
Sojaproteïne
Getextureerde plantaardige eiwitten (TVP)
Alle linzen

NOTEN EN ZADEN

Pompoenpitten
Zonnebloempitten
Chia
Pinda's
Cashewnoten

FRUIT (sommige heten groenten)

Komkommers
Courgettes
Pompoenen (alle soorten)
Meloenen (alle soorten)
Obergine
Tomaten
Paprika's
Groene en rode pepers (chili)
Goji bessen

NIET-ZUID EUROPEESE KOEMELK PRODUCTEN

(deze bevatten casein A-1)
Yoghurt (ook Griekse)

IJs
Yoghurt IJs
Kaas
Ricotta
Cottage Cheese

GEFERMENTEERDE GRANEN, GRAANKIEMEN, PSEUDO-GRANEN, EN GRASSEN

Tarwe (altijd, ook niet in snelkookpan)
Eenkoren tarwe
Kamut
Haver (niet in snelkookpan)
Quinoa
Rogge (niet in snelkookpan)
Bulgur
Witte rijst
Bruine rijst
Wilde rijst
Gerst (niet in snelkookpan)
Boekweit
Kashi
Spelt
Maïs
Maïs producten (alle)
Maïszetmeel
Maïs siroop
Popcorn
Tarwe grassen
Gerst grassen

OLIE

Soja
Druiven
Maïs
Pinda
Katoenzaad
Saffloer
Zonnebloem
Groente olieën
Koolzaad