

Overzicht vezelarme voeding

| | Dit mag je WEL eten | Dit mag je NIET eten |
|---|--|---|
| Brood en graanproducten | <ul style="list-style-type: none"> • Cornflakes • Crackers – niet meer dan 4 per dag • Witte rijst • Wit brood • Beschuit • Toast | <ul style="list-style-type: none"> • Andere graanbevattende ontbijtproducten • Volkoren brood, pastei, gebak, gebakken producten die meel bevatten • Bruine rijst • Ontbijtkoek • Speculaas • Brioches, suikerbrood • Haverhout |
| Beleg | <ul style="list-style-type: none"> • Witte zachte kaas, jonge broodkaas en smeerkaas 20+ • Rookvlees, ossenvlees, kalkoenham, kippenwit | |
| Hoofdmaaltijden | <ul style="list-style-type: none"> • Vlees, vis, kip – bereid in bouillon • Mager zacht vlees: licht bakken en koken • Kip en gevogelte ontveld • Filet americain naturel • Gestoomde vis • Gekookt ei • Heldere soepen | <ul style="list-style-type: none"> • Worst, salami, vleeswaren, vlees of vis uit blik • Kant- en klaarmaaltijden • Saucijzen, vleespastei • Wild • Gefrituurd eten • Gebakken vlees of gebakken vis • Gebakken ei, roerei • Jus, sauzen, mayonaise • Gebonden soepen, of soep met noodles of groenten • De meeste kaassoorten |
| Groenten en fruit | <ul style="list-style-type: none"> • Gaar gekookte groenten zoals jonge bietjes, bloemkool, broccoli en worteltjes • Aardappelpuree • Zacht rijp fruit, of fruit uit blik zonder pitjes, vezels of schil. • Appelmoes • Vruchtenmoes | <ul style="list-style-type: none"> • Alle vezelige groenten zoals asperges, zuurkool, sperziebonen, prei, doperwten, peulvruchten, taugé, paprika, champignons, tomaten, ui, knofloop, spinazie, rauwkost. |
| Desserts | <ul style="list-style-type: none"> • Gelatinepudding • Naturel yoghurt • Merinques • Cake zonder fruit • Biscuits • Droge koekjes | <ul style="list-style-type: none"> • Mousse • Fruityoghurt • Zuivelproducten • Alle soorten gebak • Koekjes met fruit of chocoladevulling |
| Extra's | <ul style="list-style-type: none"> • Honing • Marmiet • Boter, plantaardige oliën • Room • Zout, peper, azijn, bouillon, bouillonblokjes • Laurier, tijm, kaneel en saffraan • Gelei • Suiker | <ul style="list-style-type: none"> • Jam, marmelade, pindakaas • Noten, popcorn, chips • Chocolade, toffees en alle andere soorten snoep • Olijven • Augurken • Kappertjes • Specerijen • Witte sauzen • Sauzen uit een zakje of blik |
| Dranken | <ul style="list-style-type: none"> • (Mineraal)Water • Thee, koffie • Sojamelk • Vruchtensap zonder vruchtvlees • Limonade, soft drinks • Gezeefde groentesap | <ul style="list-style-type: none"> • Rood of paars gekleurde dranken • Melk, melkdranken |
| 'Heldere vloeistoffen zijn: (Deze mag je drinken als de darmvoorbereiding begonnen is.) | <ul style="list-style-type: none"> • Koffie of thee zonder melk • Heldere soepen of bouillon • Heldere fruitsappen zonder vruchtvlees (bv appelsap of witte druivensap) • Water | |