



Dieetlijst voedselintolerantie

Dieet tijdens behandeling met de kuur van het SanoConcept.

Aangepast dieet tijdens de verschillende fasen van de kuur, toegespitst op de oorzaak van de voedselintolerantie.

Het is niet nodig om op allerlei verpakkingen te kijken of er bijvoorbeeld melkeiwitten, suiker, en dergelijke in zitten. Als jij je strikt houdt aan de voedingsmiddelen die staan in het rijtje "niet toegestaan", dan is dat ruim voldoende.

Melkintolerantie

Niet toegestaan: *Koemelk, kaas, chocola, chocopasta, chocolade broodbeleg, slagroom, roomboter, roomijs, koffiemelk. Sojamelk en sojaproducten met mate.*

Wèl toegestaan: Karnemelk, kwark, geitenmelk, geitenkaas, schapenkaas, waterijs, margarine, olijfolie. Voor baby's: speciale babyvoeding voor koemelkallergie.

Vanaf stadium 2 mag je yoghurt gaan gebruiken, maar dan wel liefst biogarde, met toegevoegde darmbacterieculturen. Met ingang van dit stadium mag je beperkt één of tweemaal per week kaas of chocolade of chocoladebeleg voor de boterham gebruiken.

Suikerintolerantie

Niet toegestaan: *Geraffineerde suiker, kristalsuiker, honing, snoep, gebak, chocola, koekjes en soft drinks.*

Wèl toegestaan: Oersuiker, vruchtensuiker, fruit en light drinks.

Vanaf stadium 2 kun je rietsuiker en honing gebruiken.

Gist, Tarwe en Glutenintolerantie

Niet toegestaan: *Brood, pasta, pizza, koekjes, gebak.*

Wèl toegestaan: Bij voorkeur speltbrood, rijstewafels en maïsbrood.

Vanaf stadium 2 kun je een of tweemaal per week voorzichtig beginnen pasta of pizza te eten.