Groenten Koolhydraat arm

Groente	Alfalfa
Groente	Andijvie
Groente	Asperges
Groente	Aubergine
Groente	Augurken
Groente	Bietjes
Groente	Bleekselderij
Groente	Bloemkool
Groente	Boerenkool
Groente	Bosui
Groente	Broccoli
Groente	Champignons
Groente	Corgette
Groente	Gele ui
Groente	Groene asperges
Groente	Kiemgroenten
Groente	Knolselderij
Groente	Komkommer
Groente	Kool (alle soorten)
Groente	Koolraap
Groente	Koolrabi
Groente	Krop Sla
Groente	Lamsoren
Groente	Lente ui
Groente	Lijven
Groente	Meiknolletjes
Groente	Oesterzwam
Groente	Paksoi
Groente	Paprika (geel)
Groente	Paprika (groen)
Groente	Paprika (rood)
Groente	Pompoen
Groente	Postelein
Groente	Prei
Groente	Raapjes
Groente	Raapstelen
Groente	Rabarber
Groente	Radijs
Groente	Rettich
Groente	Rode bieten
Groente	Rode kool
Groente	Ruccola
Groente	Sjalot
Groente	Sla (alle soorten)
Groente	Snijbiet
Groente	Spinazie
Groente	Spruitjes
Groente	Tauge
Groente	Tomaat
Groente	Truffel
Groente	Tuinkers
Groente	Ui
Groente	Venkel
Groente	Witlof
Groente	Witte kool
Groente	Wortelen
Groente	Wortelpeterselie
Groente	Zeekraal
Groente	Zuurkool

Fruit Koolhydraat arm

Fruit	Aalbessen
Fruit	Aarbeien
Fruit	Abrikoos (vers)
Fruit	Ananas
Fruit	Avocado
Fruit	Blauwe bessen
Fruit	Bramen
Fruit	Cantaloupe
Fruit	Citroenen
Fruit	Cranberries (verse)
Fruit	Frambozen
Fruit	Galiameloen
Fruit	Granny smith appel
Fruit	Kersen
Fruit	Kokosvlees
Fruit	Limoenen
Fruit	Mandarijnen
Fruit	Mango
Fruit	Moerbeien
Fruit	Nectarine
Fruit	Perziken
Fruit	Pruim (vers)
Fruit	Rode druiven
Fruit	Sinaasappelen
Fruit	Watermeloen
Fruit	Witte druiven
Fruit	Zwarte bessen

Fruit met veel suiker

Fruit	Ananas
Fruit	Appel
Fruit	Bananen
Fruit	Blauwe bessen
Fruit	Blauwe druiven
Fruit	Druiven
Fruit	Granaatappel
Fruit	Kaki
Fruit	Kersen
Fruit	Kiwi
Fruit	Lychees
Fruit	Mandarijnen
Fruit	Mango
Fruit	Peren
Fruit	Perziken
Fruit	Pruimen
Fruit	Sinaasappel
Fruit	Vijgen
Fruit	Watermeloen
Fruit	Witte druiven

Groente & Fruit voor afvallen

Appels en peren
Avocado's
Bloemkool
Broccoli
Sinaasappel
Spruitjes
Tofu en Soja

Ongezouten en ongebrande noten (Eet met mate)

Noten	Cashewnoten
Noten	Chiazaad
Noten	Kokosnoot (vers)
Noten	Kokosrasp (gedroogd)
Noten	Lijnzaad
Noten	Macadamianoten
Noten	Paranoten
Noten	Pecannoten
Noten	Pijnboompitten
Noten	Pinda's
Noten	Pistachenoten
Noten	Pompoenpitten
Noten	Quinoa
Noten	Santen
Noten	Sesamzaadjes
Noten	Walnoten
Noten	Zonnebloempitten

Fruit met weinig suiker

Fruit	Aalbessen
Fruit	Aardbeien
Fruit	Avocado
Fruit	Bramen
Fruit	Cantaloupe meloen
Fruit	Citroen
Fruit	Cranberries
Fruit	Frambozen
Fruit	Galiameloen
Fruit	Grapefruit
Fruit	Limoen
Fruit	Nectarine
Fruit	Olijven
Fruit	Papaya
Fruit	Passievrucht
Fruit	Pompelmoes
Fruit	Pruim
Fruit	Sterfruit
Fruit	Verse cranberries

Gezond fruit

Fruit	Aardbei
Fruit	Abrikoos
Fruit	Appel
Fruit	Banaan
Fruit	Blauwe bes
Fruit	Bosbessen
Fruit	Braambes
Fruit	Kers
Fruit	Mango
Fruit	Meloen
Fruit	Pompelmoes