

# Maagsparend dieet

## Algemene richtlijnen:

Het dieet zoals hier beschreven dient te worden beschouwd als een inleidende tekst, die u een algemeen idee geeft over wat het dieet inhoudt, doch we raden U aan om contact te nemen met een specialist(e) in dieetkunde. Zij kunnen U in detail en conform de laatste richtlijnen een gepast dieet uitleggen.

Neem talrijke maaltijden. Eet langzaam en kauw het voedsel goed. Drink na de maaltijd. Neem het voedsel of de drank niet te heet of te koud. Rust zo mogelijk na iedere maaltijd. Beperk het roken.

- **Brood en deegwaren:**

Verboden: vers brood, bruin brood, fantasiebrood (krenten en rozijnenbrood), pistolets. Gegratineerde deegwaren. Zwaar gebak zoals bladerdeeg, beignets, pannenkoeken, wafels, peperkoek, speculaas.

Toegelaten: wit goed doorbakken brood, geroosterd brood, toast, beschuit, cornflakes, rice crispies, rijst, macaroni, spaghetti. Droog gebak: beschuit, cake, droge koekjes zoals petit-beurre, rachel, knappertjes e.d. Gezeefde havermost.

- **Aardappelen:**

Verboden: alle vette bereidingsvormen zoals frieten, gebakken aardappelen, kroketten en stampotten.

Toegelaten: gekookte of gestoomde aardappelen, aardappelenpuree.

- **Melk, kaas en ei:**

Verboden: gegiste en belegen kaassoorten zoals brie, brusselse kaas, camembert, chester, emmentaler, gorgonzola, gruyere, herve, oude kaas, parmezaanse kaas, port-salut, roquefort. Gebakken of hard gekookt ei.

Toegelaten: jonge hollandse kaas, jonge hoevekaas, smeerkaas, platte kaas. Geroerd, gepocheerd, zacht gekookt ei. Volle, halfvolle of afgeroomde melk, yoghurt, karnemelk en room.

- **Soepen:**

Toegelaten: niet gekruide magere soepen.

- **Vetstof:**

Verboden: gebruide boter of margarine. Verhitte olie, bewerkte olie bv mayonaise.

Toegelaten: boter of margarine, vers of in gesmolten vorm. Olie in kleine hoeveelheden.

- **Groenten:**

Verboden: rauwe of gebakken groenten. Ajuin, koolsoorten met uitzondering van bloemkool, radijs, ramenar, schorseneren, erwten, witte bonen, komkommer, paddestoelen, broccoli.

Toegelaten: zacht gekookte of gestoofde groenten, andijvie, witloof, wortelen, prinsessen, snijbonen, fijne groene boontjes, aspergepunten, spinazie, bloemkool, selder, prei, tomaten zonder vellen of pitten.

- **Fruit:**

Verboden: rauw en onrijp fruit. Gedroogd en gekonfijt fruit. Steenvruchten en noten.

Toegelaten: citrusvruchten onder vorm van sap (sinaas, pomelmoes, citroen, mandarijn). Zachte appel of peer. Gestoofd fruit of fruit uit blik. Fruitmoes. Fruitsap.

- **Vlees:**

Verboden: vet en gemiddeld vet runds- en varkensvlees, gestoofd vlees, schapenvlees, wild, vette vleeswaren zoals worsten, salami, vleespasteien.

Toegelaten: mager runds-, kalfs- en paardenvlees licht gebakken, geroosterd of gekookt. Gevogelte zoals kip, kalkoen, duif. Magere vleeswaren: ontvette hesp, rookvlees, kalkoengebraad, rosbief, niet bereide filet americain. Tong, lever.

- **Vis:**

Verboden: vette vissoorten zoals sardines, makreel, haring, paling, ansjovis, sprat, tonijn, zalm. Ingeblikte vis, gerookte vis. Gemarineerde vis zoals rolmops, pekelharing. Alle vissalades. Schaal- en schelpdieren.

Toegelaten: gekookte of geroosterde magere vis: baars, bot, forel, kabeljauw, pieterman, poot, rog, schar, schelvis, schol, snoek, tarbot, tong, wijting, zeelt en zonnevis.

- **Zoet:**

Verboden: cacao, chocolade, choco, drop, frangipane, marsepein, ijsroom.

Toegelaten: gelei, confituur, honig, witte en bruine suiker. Fondants. Meringues.

- **Smaakstoffen en specerijen:**

Verboden: augurken, azijn, bieslook, engelse saus, kappertjes, ajuintjes, ketchup, curry, paprika, mosterd, pickles, peper, olijven, knoflook, alle pikante sauzen.

Toegelaten: dragon, kaneel, kruidnagel, laurier, nootmuskaat, saffraan, tijm, vanille, zout in kleine hoeveelheden.