



“AANRADERS”-LIJST

- magere ham
- kippenwit, kalkoenwit
- gevogelte zonder huid
- wild
- wit van een ei
- magere melk, yoghurt
- magere/platte kaas, kwark
- sojamelk
- havermoutvlokken, havermoutpap
- ontbijtgranen zonder suiker (All-Bran, High-Fibre Bran, Oat Bran)
- volgranen-, volkoren-, multizemelen-, haver-, zuurdesembrood
- zelfgemaakte mueslirepen met suikervervanger
- bijna alle fruitsoorten (zie ook verboden en let op lijst)
- veel bessen, druiven, kersen en pruimen
- paddenstoelen
- de meeste groenten, vers of gestoomd, of in een beetje olijfolie gebakken
- eiwitrijke bonen
- uien en knoflook
- koolraap
- linzen
- olijfolie
- walnotenolie, koolzaadolie en lijnzaadolie voor koude bereidingen (vinaigrette, mayonaise)
- vers geperst vruchtensap
- amandelnootjes
- hazelnoten
- walnoten
- pompoenpitten
- sesamzaad
- alle vissoorten, ook ingevroren
- schelp- en schaaldieren
- rood, mager vlees met mate!
- kippenborst

KozziX

- kalkoenborst
- quorn, tofu
- ijs met weinig vet en zonder toegevoegd suiker
- wilde rijst, basmati rijst, bruine rijst, lange granen rijst)
- volkorenpasta
- aardappelen in de schil
- pasta (spaghetti, fettucini, penne, linguine, macaroni)
- saladedressings met weinig vet en weinig suiker
- yoghurt dressings
- zelf gemaakte mayonaise en vinaigrette (zie hoger)
- zelf bereide soep
- eventueel een klein beetje boter
- groene thee
- eiwitrijke en vezelrijke granen, zoals boekweit, rijstmelde (quinoa) en amarant

KozziX

“AFRADERS” LIJST

- eetwaren in blik (met inbegrip van groenten, fruit en vis)
- bereide maaltijden
- frituur
- zout
- patisserie
- limonade, cola en andere gesuikerde frisdranken
- alcohol
- zoetigheden
- bereide sauzen
- de meeste (gesuikerde) ontbijtgranen
- suikerrijke confituur
- wit brood, baguette, bagels, koffiekoeken, malse sandwiches, biscuits, taartjes, doughnuts, muffins
- pindakaas
- pannenkoeken, wafels
- “geraffineerde” rijst
- niet door uzelf bereide maaltijden met aardappel
- fruit in siroop, “opgelegde” krieken
- vet vlees (varkensvlees, orgaanvlees, schapenvlees, lamsvlees)
- charcuterie
- gerookte ham
- vleessla, kipsla en andere mayonaise-houdende “salades”
- vissla, garnalensla, zalmsla
- volle melk, volle yoghurt, dessert met volle melk bereid, slagroom, room, geitenmelk, chocolademelk
- vette kaas en geitenkaas
- margarines
- niet vers geperst fruitsap en fruitsap met toegevoegd suiker
- “vette” soep
- bereid groentesap (te zout)
- choco, speculaas
- chocolade, cake, roomijs (sorbet is beter) en andere “vlugge” suikers
- water met veel zout
- banaan

KozziX

- rietsuiker, kristalsuiker
- zonnebloemolie, arachideolie, maïsolie, sojaolie, druivenpitolie, saffloerolie
- tropische oliën (palmolie, kokosolie)
- pizza
- pita
- hot dogs, hamburgers
- gefrituurde vis, fishsticks
- rijstkoek
- croutons
- macaroni met kaas
- gnocchi
- ravioli met kaas
- tortellini met kaas
- “vette” pasta-sausen
- gedroogd fruit
- aardappelpuree
- gebakken aardappelen
- niet-light dressings
- roomsoep
- tortilla
- crackers
- popcorn
- dadels
- meloen
- rozijnen
- kruidenmix met veel zout

KozziX

“LET OP”-LIJST

- eieren
- halfvolle melk
- rozijnen
- abrikozen
- ananas
- mager vlees van varken of lam
- light roomkaas of smeerkaas
- room met weinig vet
- pita
- papaja
- maïs
- zoete aardappelen
- bieten
- artisjok
- noten
- donkere chocolade (minstens 60% cacao)
- light popcorn
- een glas wijn, bier of champagne per dag

Specifieke, wel bestudeerde, natuurlijke, actieve stoffen kunnen u helpen bij de behandeling en beheersing van uw overgewicht.

Een recent voorbeeld is het KIONutrime-CsG, een actieve stof uit de zwarte Aspergillus, een ultra-krachtige vetbinder, ontwikkeld en/of bestudeerd aan Belgische universitaire centra.

De nieuwe generatie krachtige medische hulpmiddelen, KozziX of KozziX INTENSE, op basis van onder meer KIONutrime-CsG, zal u verder helpen bij het behandelen van uw overgewicht, losstaand van uw gewijzigde levensstijl.