

KOOKKIT

VOOR het FODMAParm dieet

Hieronder staan een aantal basisvoedingsmiddelen die je in je voorraadkast, frigo, diepvries kan stockeren en waarmee je 'in no time' fijne gerechten op tafel kan toveren.

Je kan kiezen wat je het meest aanspreekt. Stap voor stap of regelmatig aanvullen kan.

VOORRAADKAST

BROOD

- Glutenvrije* wraps / spelt
- Glutenvrije* bladerdeeg
- Afbakbroodjes glutenvrij* / spelt
- Glutenvrije* / spelt crackers
- Glutenvrij* / speltbrood
- Spelt pitabroodjes

GRANEN EN MEELPRODUCTEN

- **RIJST:** volle rijst, rode, bruine, zwarte wilde rijst, dessertrijst ..., tapioca, quinoa, noedels zonder tarwe
- **ONGEMENDE BLOEMSOORTEN:** boekweitmeel, gierstmeel, grof havermeel, maïsmeel, rijst(gries)meel, tapiocameel, teffmeel, quinoameel, glutenvrije* bloem, zelfrijzende bloem van toegelaten soorten granen, speltmeel
- **DEEGWAREN:** boekweitnoedels, kelpnoedels, maïspasta, rijstpasta/noedels (mie), rijstlasagne, quinoapasta ..., polenta, rijstvellen, spelt pasta, glutenvrije* pasta, speltcouscous
- **ONTBIJTGRANEN:** glutenvrije* cornflakes, glutenvrije muesli, quinoavlokken, rijstvlokken, boekweitvlokken, havervlokken, havermout, speltvlokken, speltmuesli
- Zelfbereid paneermeel van toegelaten soorten
 - ➔ **hoe bereiden:** Laat het oude brood voldoende drogen (in de oven gaat het sneller en ben je redelijk zeker dat het helemaal droog is op +/- 130°C). Daarna breek je het in stukken en doe je het in de blender.
- **BINDMIDDELEN:** aardappelzetmeel, arrowroot (pijlwortel), maïszetmeel, tapioca, (gemodificeerd) tarwezetmeel ...

AARDAPPELEN

FRUIT

- Blik van toegelaten soort, ongesuikerd

GROENTEN

- Blik onbereid van toegelaten soorten
- Glas onbereid van toegelaten soorten

PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS

- ! steeds goed afspoelen ! 50 g kikkererwten en linzen uit blik zijn toegelaten dus neem dit in stock

ZUIVEL, MELK EN MELKPRODUCTEN

- eieren
- LACTOSEVRIJE MELK
- PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN VOOR MELK: soja, amandel, hennep, kokos, macademia, quinoa, rijst

NOTEN, ZADEN EN PITTEN

- **NOTEN:** vers, schilfers, gemalen, geroosterd: macademia's, paranoten, pecannoten, walnoten, kastanjes, Pinda, amandelnoten, hazelnoten, lijnzaad, chiazaad, sesamzaad, hennepzaad
- **PITTEN EN ZADEN :** maanzaad, pijnboompitten, pompoenpitten, sesamzaad

VETTEN EN OLIËN

- extra virgin olijfolie die jij lekker vindt, zonnebloemolie, walnootolie, maïsolie, koolzaadolie
- lookolie

SMAAKMAKERS

- dijonmosterd & grove mosterd
- sojasaus , tabasco, tamari
- pindakaas
- tahin
- notenpasta van toegelaten soort
- mayonaise, cocktailsaus

BROODBELEG

- confituur en gelei van de toegelaten fruitsoorten zonder toegevoegde fructose, marmelade zonder toegevoegde fructose
- lactosevrije chocopasta en lactosevrije hagelslag, vruchtenhagel, muisjes
- pure chocolade en met cacaogehalte >70%
- pindakaas
- kokosbrood
- vegetarisch broodbeleg: marmite/vegemite
- vegetarische spreads van toegelaten soorten groenten, fruit, peulvruchten, vleesvervangers, smaakmakers en kruiden

SUIKERS

- **SUIKERS :** witte suiker, bruine suiker, cassonade, bloemsuiker, rietsuiker
- **SIROPEN:** ahornsiroop
- **ZOETSTOFFEN :** aspartaam, stevia, tagatose
- **VANILLE:** vanille-extract, vanillesuiker, vanillestokjes

ONGEMENGDE KRUIDEN EN SPECIJEREN

- (zee)zout, witte peperkorrels, zwarte peperkorrels
- **Vers of gedroogd:** basilicum, bieslook, cayennepeper, chilipoeder, curry, dille, kaneel, gember, kardemon, kruidnagel, kurkuma, nootmuskaat, koriander(zaad) , laurier, oregano, paprika, rozemarijn, saffraan, selderzaad, steranijs, tijm, venkelzaad, mosterdzaad, komijnzaad, pili pili, tandoori, garam masala, asafoetida **ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS, ZONDER UI, ZONDER LOOK**
Tip voor verse kruiden: je kan deze houden in de koelkast door ze in licht vochtig keukenpapier te wikkelen of kweek ze vers in huis of in de tuin. Zet ze in je zicht want het oog wil ook wat. En geef ze regelmatig onrechtstreeks water, zo houden ze het langst.

DIVERSEN

- **MAGERE BOUILLON :** bouillonblokjes*, bouillonpoeder*, fond*, vloeibaar bouillonconcentraat*, dashi **MET TOEGELATEN GROENTEN EN KRUIDEN**
- **bouillon** zelfgemaakt **MET TOEGELATEN GROENTEN EN KRUIDEN**
- **AZIJN :** appelazijn, wijnazijn
- **GIST :** vers, gedroogd, gistextract
- **BAKAROMA'S:** vanille, rum, amandelen
- bakpoeder, natriumbicarbonaat
- tomaten in blik, passata van enkel tomaten

OP HET AANRECHT OF IN DE FRIGO

FRUIT

- sinaasappels, citroenen, limoenen, bananen (zit tip in e-book Meal Prep Mix & Match), kiwi
- vers van toegelaten soort, FODMAParm seizoen fruit (zie website www.Rroom.be)

GROENTEN

- lente-ui waarvan je het groene deel kan gebruiken – het witte deel kan je in een glas water telkens groen laten schieten

ONGEMENGDE KRUIDEN EN SPECIJEREN

- (zee)zout, witte peperkorrels, zwarte peperkorrels
- **vers of gedroogd:** basilicum, bieslook, cayennepeper, chilipoeder, curry, dille, kaneel, gember, kardemon, kruidnagel, kurkuma, nootmuskaat, koriander(zaad) , laurier, oregano, paprika, rozemarijn, saffraan, selderzaad, steranijs, tijm, venkelzaad, mosterdzaad, komijnzaad, pili pili, tandoori, garam masala **ZONDER TOEGEVOEGDE SUIKERS, ZONDER UI, ZONDER LOOK**
Tip voor verse kruiden: je kan deze houden in de koelkast door ze in licht vochtig keukenpapier te wikkelen of kweek ze vers in huis of in de tuin. Zet ze in je zicht want het oog wil ook wat. En geef ze regelmatig onrechtstreeks water, zo houden ze het langst.

DRANKEN

- **slappe thee:** zwarte thee, muntthee, losse groene thee, brandnetelthee, rooibosthee, lindethee, ... -> bijv. theezakje, losse thee of koude thee in de zomer
- **water**

KOELKAST

ZUIVEL, MELK EN MELKPRODUCTEN

- **LACTOSE VRIJE YOGHURT:** natuur en met smaakjes, geitenyoghurt
- **PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN VOOR YOGHURT of KWARK:** op basis van amandel, kokos, soja* van toegelaten soorten: natuur* en met smaakjes*

GROENTEN

- Olijven , augurken, kappertjes
- vers onbereid of bereid van toegelaten soorten
- lente-ui waarvan je het groene deel kan gebruiken (gewikkeld in bevochtigd keukenpapier)

PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS

- vleesvervangers: vaste harde tofu (tahoe), tempeh, seitan, quorn (onbewerkt), sojagehakt, TSP
- gerookte vis: zalm, heilbot, forel, kabeljauw, makreel, ...

ONGEMENGDE KRUIDEN EN SPECIJEREN

- (zee)zout, witte peperkorrels, zwarte peperkorrels
- **vers:** basilicum, bieslook, dille, gember, oregano, rozemarijn **Tip:** je kan deze houden in de koelkast door ze in licht vochtig keukenpapier te wikkelen of kweek ze vers in huis of in de tuin. Zet ze in je zicht want het oog wil ook wat. En geef ze regelmatig onrechtstreeks water, zo houden ze het langst.

BROODBELEG

- vegetarische spreads van toegelaten soorten groenten, fruit, peulvruchten, vleesvervangers, smaakmakers en kruiden

DRANKEN

- **slappe thee:** zwarte thee, muntthee, losse groene thee, brandnetelthee, rooibosthee, lindethee, ... -> bijv. theezakje, losse thee of koude thee in de zomer
- **water**

DIEPVRIES

- kipfilet, kalkoenfilet, gevogelte, biefstuk
- vis
- tijgergarnalen, scampi's
- bereide maaltijden bijv. rijst, pasta, pastasauzen, groenten

BROOD

- glutenvrij* / speltbrood per eetportie verpakt

GRANEN EN MEELPRODUCTEN zie **boven**, reeds bereid per portie

AARDAPPELENproducten* zonder lactose en niet gepaneerd

FRUIT

- vers versneden toegelaten soort, FODMAParm seizoen fruit (zie website www.Rroom.be)
- diepvries van toegelaten soort, ongesuikerd

GROENTEN

- versneden groen van lente-ui
- vers onbereid of bereid van toegelaten soorten
- diepvries onbereid en bereid van toegelaten soorten

PEULVRUCHTEN EN VLEESVERVANGERS

- edamame (sojabonen uit diepvries)

ONGEMENGDE KRUIDEN EN SPECIJEREN:

- **diepgevroren:** basilicum, munt, bieslook, dille, koriander, laurier, oregano, rozemarijn

BOUILLON

- **bouillon** zelfgemaakt **MET TOEGELATEN GROENTEN EN KRUIDEN**

DIVERSEN

- **MAGERE BOUILLON :** bouillonblokjes*, bouillonpoeder*, fond*, vloeibaar bouillonconcentraat*, dashi **MET TOEGELATEN GROENTEN EN KRUIDEN**
- **bouillon** zelfgemaakt **MET TOEGELATEN GROENTEN EN KRUIDEN**

* Check FODMAParme voedingslijst en productenlijst die je van je diëtist kreeg