

Over voedselintoleranties & alternatieven

Wat liever niet	Wat kan in de plaats	Voorbeelden
E621 (glutamaat, glutaminezuur, gehydrogeneerde olië/vet/eiwit, MSG, gistextract)		
(Cup a) soep, bouillon, saus	Natuur bouillon	Zonnatura kruidenbouillon
Maggie / Ve-tsin (Chinees)	Morga soeparoma	Te bestellen via CoachingV
Gluten / tarwe (tarweproducten, spelt, rogge, gerst)		
Gewoon brood	Glutenvrij brood / crackers	YAM desem haverbrood Schär vital brood TIP Bakkerijpetitfour.nl Linzen/kastanje crackers
Pasta, couscous, bulgur, meel, koekjes	(pasta / meel (geen bloem) van:) volkoren bruine rijst, zilvervliesrijst / quinoa, gierst, boekweit, kikkererwt, amandel, glutenvrije haver, maïs, teff, tapioca, amaranth	Linzen spaghetti Zilvervliesrijst bio Quinoa 3 kleuren bio TIP Glutenvrijewebshop.nl – pasta van bruine rijst
Wraps	Taco's	AH Taco schelpen
Zuivel koe (eiwit) / lactose (melksuiker) (kwark, yoghurt, kaas, melk)		
Melk, kwark, yoghurt, roomboter, jonge kaas (alles van koemelk)	Rijstdrank, amandeldrank (liever geen soja), kokosolie als boter	Kokosgurt AH60%/Jumbo Rijstdrink, Amandeldrink Kokosolie/Ghee op brood
Eiwitpoeder van wei	Vegan eiwitpoeder	Bestellen via CoachingV
Kant en klare sauzen, koekjes	Vegan pesto, vegan koekjes	AH vegan pesto
<i>Wel lactose, geen zuivel koe</i>	Geiten-/schapenkaas, geitenyoghurt	
<i>Wel zuivel koe, geen lactose</i>	Lactosevrije melk, kwark, yoghurt Harde kaas (vanaf belegen)	Skyr yoghurt bio lactosevrij Ghee (geklaarde boter)
Soja (edamame bonen, soja saus, soja zuivel)		
Sojasaus / ketjap	Kruidenmix (zelf samenstellen) Sojavrije ketjap	Zout, koriander, olijfolie, enz. Bestellen via CoachingV
Vervangend vlees / zuivel Sojabonen (edamame)	Vlees, ei, kip, haver zuivel Peulvruchten	
Sojalecithine (toegevoegd)	Bakken in olie, smeren met kokosolie	
Suiker (alcohol, suiker, siroop, stroop, bloem, wit meel, vruchtensap, te snel leven)		
Fruitsap	Hele vruchten	
Koek, snoep, chocola	Olijven, >75% choco, noten, stevia	Hands Off choco
Onvolkoren producten	Volkoren producten	
Alcohol	Water, alle theesoorten, koffie	