

# Trendy diëten

www.ZOETSTOFFEN.eu

**DASH-DIEET**

✓ Groenten, fruit, volkoren graanproducten, magere melkproducten, noten

✗ Zout

**KETOGEEN DIEET**

✓ Eiwitten, vetten vlees, vleeswaren, avocado, boter, olie

✗ Koolhydraten fruit, zetmeelhoudende producten, snoepgoed,...

**MEDITERRAAN DIEET**

✓ Groenten, fruit, graanproducten, peulvruchten, olijfolie, vis, gevogelte

**FLEXITARISCH DIEET**

✓ Groenten, fruit, peulvruchten

± Vlees, gevogelte, vis, melk, eieren

	DASH-DIEET	KETOGEEN DIEET	MEDITERRAAN DIEET	FLEXITARISCH DIEET
GROENTEN	+++	+	+++	+++
FRUIT	+++	0	+++	+++
ROOD VLEES	+	++	+	±
GEVOGELTE	+	++	+	±
VIS	+	++	++	±
EIEREN	+	++	+	±
PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN	±	±	+	++
MELKPRODUCTEN	++	+	+	+
OLIEHOUDENDE PRODUCTEN	+	+	+	+
ZETMEELHOUDENDE PRODUCTEN	+ (volkoren)	0	+	+
TOEGEVOEGDE SUIKERS	±	0	±	±

Consumptie: +++ Veel ++ Gemiddeld + Matig ± Occasioneel 0 Geen

Doe de test om je consumptie van laagcalorische zoetstoffen te berekenen op:

www.ZOETSTOFFEN.eu