

Datum: _____

Naam van de patiënt: _____

Aanbevolen
 dagelijkse energie-inname: _____

Aanbevolen
 hoeveelheid Modulen per dag: _____

Voorgeschreven door : _____

Het dieet in de **onderhoudsfase (vanaf week 13)** laat alle voedingsmiddelen uit fase 2 toe en nieuwe voedingsmiddelen uit de lijst hieronder kunnen worden toegevoegd. Er zijn geen aanbevolen levensmiddelen, maar potentieel schadelijke levensmiddelen moeten nog steeds worden beperkt of vermeden worden. De weekdagen zijn strenger en tijdens de weekenddagen (zaterdag en zondag) kunnen sommige van de toegestane levensmiddelen in grotere hoeveelheden worden geconsumeerd en sommige schadelijke voedingsmiddelen die bij voorkeur moeten worden vermeden, kunnen ook worden geconsumeerd. **Het is belangrijk om het eten van niet toegestane levensmiddelen zoals desserts, ijs, snacks, alcohol enz. te vermijden.**

Weekdagen (ma - vr)

Het fase 2-dieet blijft 5 dagen van de week bestaan met de volgende toevoegingen:

Extra toegestane voedingsmiddelen en dranken naast de producten van fase 2

Eiwitrijk voedsel



Andere delen van de kip, maar vermijd: huid, vleugels en inwendige organen

Verse zeevruchten, magere vis of zalm (één keer per week). Vermijd: voorverpakte of diepgevroren zeevruchten & vis

Een portie onbewerkte volle yoghurt zonder toevoegingen per dag

Koolhydraatrijk voedsel



Twee sneetjes per dag (liefst zelfgebakken)

Een kleine portie pasta (1 kopje gekookt) mag worden geconsumeerd in plaats van 2 sneden brood

Vruchten



Alle vruchten en bessen, inclusief gedroogde vruchten, maar sulfietvrij, behalve de vruchten hieronder genoemd en/of de vruchten waarvoor men een allergie heeft

Groenten



Alle groenten, behalve groenten hieronder genoemd en groenten waar men allergisch voor is. Heeft men een vernauwing overleg welke groente u mag

Dranken



Eén kopje zwarte koffie of thee (geen oploskoffie of capsules en slechts 1 kopje per dag)

Verder gelden dezelfde beperkingen voor andere voedingsmiddelen, dranken en specerijen als in fase 2

Verboden voedingsmiddelen ten alle tijden

Eiwitrijk voedsel



Diepvriesdegen (taartschelpen of pizza), verwerkt vlees zoals hotdogs, worstjes, spek, kant-en-klaarmaaltijden (bevroren of vers) en frisdranken

Vruchten



Kakivruucht
 Granaatappel
 Cactusvrucht
 Passievrucht

Groenten



Prei
 Rauwe selderij
 Grote hoeveelheid boerenkool



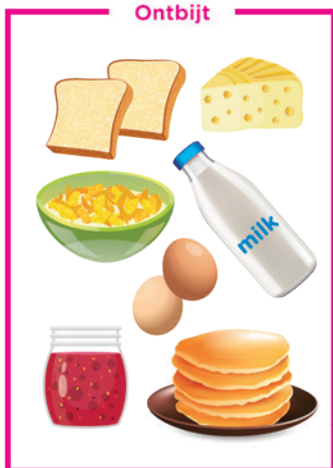
**Weekends
 (zat - zon)**

- Voedingmiddelen die normaalgezien niet binnen het CDED dieet passen zijn toegestaan
- Het is belangrijk om niet-CDED vriendelijk voedsel te matigen en niet te overeten (binge eating)
- Probeer ook tijdens de 'vrije' maaltijden in het weekend een verscheidenheid aan voedingsmiddelen te eten
- Zelf bereide, verse voedingsmiddelen hebben de voorkeur boven bevroren of bewerkt voedsel

Toegestane voedingsmiddelen

Één ontbijt en één huisgemaakte maaltijd (Lunch of Diner) per dag op zaterdag of zondag (inclusief tarwe, zuivelproducten, vis en andere soorten vlees)

Ontbijt



- Kan zijn:
- Brood
 - Kaas, melk
 - Eieren
 - Pannenkoeken
 - Jam
 - Boter
 - Een kom ontbijtgranen zonder extra toevoegingen met melk

Lunch of diner



- Kan zijn:
- Biefstuk, hamburger, varkensvlees, zeevruchten, zalm of tonijn, allerlei soorten pasta.
 - Zuivelproducten inclusief kaas. Gebruikt men melk voor de ontbijtgranen dan vervalt dit hier.
 - Een portie dessert van een zelfgemaakte taart, koekje of een schepje ijs uit de ijsmachine van thuis
 - Cacaopoeder en chocolade kunnen worden gebruikt voor het koken
 - Één biertje of glas wijn

Buitenshuis eten

In deze fase kan één maaltijd per week in een restaurant worden genuttigd, maar dit vervangt één volledige CDED vrije dag.

Eén maaltijd in een restaurant = één weekenddag exclusief CDED

(één ontbijt en één lunch OF één diner, exclusief CDED buitenshuis), betekent dat het zaterdag- of zondagsdieet hetzelfde moet zijn als een doordeweekse dag.

Fastfoodrestaurants moeten worden vermeden.

Het CDED moet onder medisch toezicht worden gebruikt. Raadpleeg uw zorgverlener als u vragen hebt over de informatie die in het kader van dit programma wordt verstrekt.

Opmerkingen: _____
