

## Basis 5 dieet Total Reset

### 1. Eimix: (eigeel, eiwit, kip, tetracycline, veren)

**WAT MAG U NIET ETEN OF AANRAKEN:** eiwit, eigeel, kip, penicilline-achtige stoffen, elk product dat ei of kip bevat zoals: brood, koekjes, biscuit, crackers, brood, soep, mayonaise, slasaus, crèmige saladedressings, cake, taart, pannenkoeken, gebonden sauzen, gefrituurde of gebakken snacks met in ei-beslag, vitamine- en eiwitdrinkjes met ei. Vermijd ook vogels, veren, kussens en dekbedden gevuld met veren, shampoo-, crèmespoeling-, en bodymilk met ei.

**WAT MAG U ETEN OF AANRAKEN:** bruine, witte of zilvervliesrijst, rijstwafels, pasta zonder ei, groente, salades, saladedressing van olie of azijn, fruit, zuivelproducten, olie, rundvlees, varkensvlees, vis, gedroogde bonen, erwten, aardappelen, patat, zoet broodbeleg, koffie, thee, sap, frisdrank en water.

#### MENUSUGGESTIE

Hele dag: koffie, thee, sap, frisdrank en water

Ontbijt en lunch: rijstwafels met kaas, worst of jam, brood zonder eigeel, yoghurt en fruit.

Warme maaltijd: rijst met vlees (geen gevogelte), vis, groente. Yoghurt en fruit.

### 2. Calcium mix: (calciumcarbonaat, calciumscorbaat, koemelk, melkcaseïne, melkalbumine)

**WAT MAG U NIET ETEN OF AANRAKEN:** ongekookt of gewoon water, zuivelproducten, ei, rauwe groenten, donkere bladgroenten als sla, koolsoorten, spruitjes, spinazie, broccoli, sesamzaad, haver, witte bonen, sojabonen, taugé, amandelen, peulvruchten, volkoren producten, walnoten, sardienen, zalm, pinda's, zonnebloempitten, bananen, vruchtensappen, calciumsupplementen. Geen tussendoortjes van koek e.d. geen sapjes, geen frisdrank. Let ook op uw tandpasta. Niet wassen en tandenpoetsen met gewoon water. Bijvoorbeeld de was uit machine halen kunt u doen met handschoenen aan.

**WAT MAG U ETEN OF AANRAKEN:** gekookte rijst, pasta, gekookte groenten, gekookte aardappelen, mais, jammen, bloemkool, zoete aardappelen, rood vlees, kip, suiker, koffie en thee zonder melk, gedistilleerd of calciumvrij water (spa blauw is prima) om te drinken en de tanden te poetsen, alle spijsen die geen of minder dan 2% calcium bevatten. Wassen met gekookt water.

#### MENUSUGGESTIE:

Hele dag: bronwater met weinig calcium, dit ook gebruiken om te koken, voor koffie en thee.

Ontbijt en lunch: rijstwafels met vleeswaren, jam.

Warme maaltijd: rijst, aardappelen met bloemkool en runderlapje, patat.

### 3. Vitamine C mix: (ascorbinezuur, oxaalzuur, citrusvruchtenmix, bessenmix, vruchtenmix, groenten mix, azijnmix, chlorofyl, heparine, rutine, bio flavonoïden)

**WAT MAG U NIET ETEN OF AANRAKEN:** vers fruit, groenten, bladgroenten, rode peper, paprika, bieslook, citrusvruchten, rozenbottel, gedroogde vruchten, jammen, sappen, sauzen, tomatensaus, tabasco, ketchup, frisdranken, melk, kunstmatige zoetstoffen, vitamine C supplementen.

**WAT MAG U ETEN OF AANRAKEN:** gekookte witte of bruine rijst, pasta zonder saus, gekookte eieren, gegrilde of gebraden kip, rood vlees, vis, geroosterd brood, hot dogs, gefrituurde spijsen, kipfingers, kipnuggets, aardappelen, zout, olie, witte suiker, koffie zonder melk en water. Elke spijs die geen of minder dan 2% vitamine C bevat.

#### MENUSUGGESTIE:

Hele dag: koffie en zwarte thee zonder melk (geen vruchtenthee).

Ontbijt en lunch: rijstwafels, of geroosterd bruin brood met vleeswaren

Warme maaltijd: witte rijst of friet met vis of kip. Pannenkoeken van amandelmelk en spek.

#### **4. Vitamine B-complex mix: (B1, B2, B3, B4, B5, B6, B12, B13, B15, B17, PaBa, inositol, choline, biotine, foliumzuur)**

**WAT MAG U NIET ETEN OF AANRAKEN:** alle volkoren producten, groenten, fruit, vlees, zuivelproducten, biergist, noten, pinda's, gist, zaden en pitten, amandelen, stroop, orgaanvlees, eieren, soja, citrusvruchten, vis, paddenstoelen, olijven, vitamine B supplementen.

**WAT MAG U ETEN OF AANRAKEN:** witte rijst en niet-volkoren pasta in veel water koken en goed afgieten zodat vitamines weggespoeld kunnen worden, rauwe of gekookte bloemkool, bietjes, witte kool, zoute haring, witte bloem of maismeel, lang gekookte of goeddoorbakken vis, zout, witte suiker, zwarte koffie, friet, gezuiverd water. Conzenza wraps gemaakt van uitsluitend maismeel.

#### **MENUSUGGESTIE:**

Hele dag: zwarte koffie, eventueel met suiker

Ontbijt en lunch: pannenkoekjes van witte bloem of maismeel, Conzenza wraps, rijstwafels, suiker.

Warme maaltijd: witte rijst, pasta of patat met bloemkool, witte kool of bietjes en goed doorbakken of gekookte witte vis.

#### **5. Suikermix: (rietsuiker, bietsuiker, bruine suiker, maïssuiker, rijstsuiker, ahornsuiker, stroop, honing, vruchtensuiker, sucrose, glucose, dextrose, maltose, lactose, dadelsuiker, druivensuiker)**

**WAT MAG U NIET ETEN OF AANRAKEN:** alle bovengenoemde suikers of producten met deze suikers, bruine rijst, volkoren granen, wortels, fruit, bietjes, melk en melkproducten, sauzen, suikerhoudende drankjes, gebruik geen voorverpakte voeding of specerijen in poedervorm, tandpasta en spoeldrankjes, groenten uit blik of pot, vleeswaren.

**WAT MAG U ETEN OF AANRAKEN:** witte rijst gekookt in veel water en dit afgieten, pasta zonder saus, rauwe of gekookte verse groenten, groene salade, olie of azijn, dressing zonder suiker, plantaardige oliën, rood vlees, eieren, kip, kalkoen, friet, gefrituurde kip of vis, water, koffie en thee zonder melk en suiker.

#### **MENUSUGGESTIE:**

Hele dag: koffie en thee zonder melk en suiker

Ontbijt en lunch: rijstwafels met gekookt ei.

Warme maaltijd: witte rijst, pasta of patat. Kip, rundvlees, varkensvlees. Boontjes, andijvie, spinazie, bloemkool.