

Lijst met producten die u <u>niet</u> mag eten tijdens het jodiumbeperkt voorbereidingsdieet	
Aardappel / rijst / macaroni / spaghetti	Volkoren macaroni en spaghetti.
Bouillon / soep	Alle andere soorten bouillon en soep dan zelfgemaakte bouillon of soep van de groente die u mag eten, vlees, kruiden en Jozo-zout blauw, mag u niet eten.
Brood of brood- vervanging	Broodsoorten van de bakker of uit de fabriek (wit, bruin, volkoren, roggebrood, krentenbrood of luxe broodjes).
Kaas	Buitenlandse kaassoorten.
Broodbeleg (vleeswaar)	Alle soorten vleesbeleg waar lever in zit zoals leverworst, leverpaté en leverpastei.
Broodbeleg (zoet)	Alles soorten waar kleurstof E-127 in zit: pindakaas, hagelslag, chocolade vlokken en chocolade pasta.
Dranken	Alle soorten limonadesiroop waar de kleurstof E-127 in zit.
Alcohol	U mag alleen bier, niet meer dan 2 glazen per dag. Alle overige dranken met alcohol niet.
Fruit en vruchtensap	Alle andere soorten fruit zoals ananas, banaan, bessen, kiwi. Bekijk de lijst met producten die u wel mag eten.
Ei	Alle soorten ei of producten waar ei in zit zoals eiersalade, cake, mayonaise, advocaat.
Groenten, rauwkost	Alle soorten groente á la crème en alle overige groente die niet hierboven genoemd zijn zoals andijvie, broccoli, wortel. Bekijk de lijst met producten die u wel mag eten.
Sauzen / jus	Alle andere soorten jus of saus. Bekijk de lijst met producten die u wel mag eten.
Melk en Melkproducten	Koffiemelkpoeder en kofficreamers.
Peulvruchten	Alleen bruine bonen en sojabonen. Alle andere soorten niet.
Reform- producten	In reformproducten kan zeezout, algen en zeewier verwerkt zijn. <u>Let u hier goed op</u> als u gebruik maakt van reformproducten. Lees heel goed het etiket op de verpakking! Gebruik geen vismeel, kroepoek, trassi, gomassi en tahin.
Versnaperingen	Pinda's, chips, cashewnoten, walnoten, borrelnoten, kroepoek, chocolade.
Vlees	Lever en leverproducten.
Vleesvervangers (vegetarische producten)	In plaats van vlees, maximaal 100 gram. Alle soorten gemaakt van soja, granen, rijst, groentesoorten die u mag eten en aardappelen, tofu/tahoe, tempé en Quorn mag wel. Alle andere soorten niet.
Vis	Zeevis, visproducten, schaal- en schelpdieren, zeewier en algen. Alle soorten.
Zout	Jozo-keukenzout met jodium (rood) Jozo-bewust zout dieet (groen) Mineraalzout