

Lijst met producten die u wel mag eten tijdens het jodiumbeperkt voedingsdieet	
Aardappel / rijst / macaroni / spaghetti	Gekookte, gebakken en gefrituurde aardappelen, zelfgemaakte aardappelpuree met Jozo-zout blauw. Rijst en gewone macaroni en spaghetti
Boter / margarine / halvarine / olie	Alle soorten boter met en zonder zout, margarine, halvarine en olie.
Bouillon / soep	Zelfgemaakte bouillon of soep van de groente die u mag eten, vlees, kruiden en Jozo-zout blauw.
Brood of brood- vervanging	Zelfgebakken brood met Jozo-zout blauw of zelfgebakken met Koopmans broodmix, zoutarm brood van de bakker. Beschuit, crackers, knäckebröd, ontbijtkoek, matses en rijstwafels (van deze producten mag u de soorten <u>met</u> zout gebruiken).
Kaas	Niet meer dan <u>1</u> plak kaas (± 20 gram) per dag of 1 snee brood met smeerkaas. Alleen de Nederlandse soorten kaas.
Broodbeleg (vleeswaar)	Niet meer dan 2 plakken vleeswaren (± 40 gram) per dag. Alle soorten vleeswaren, zowel van de slager als voorverpakt, behalve als er lever in zit.
Broodbeleg (zoet)	Alle soorten jam, vruchtenhagelslag, honing, stroop, appel- en perenstroop, kokosbrood, gestampte muisjes.
Dranken	Koffie, thee, bouillon. Limonadesiroop verdund met water, maar niet met rode kleurstof Niet meer dan 3 glazen frisdrank per dag, ook al zijn het light en zero producten.
Alcohol	Bier, niet meer dan 2 glazen per dag.
Fruit en vruchtensap	Niet meer dan 2 porties vers fruit per dag: aardbeien, abrikozen, appels, bramen, citroenen, druiven, frambozen, grapefruits, mandarijnen, kersen, kruisbessen, mango's, meloenen, peren, perziken, pruimen, sinaasappels. In plaats van 1 portie fruit kunt u ook 1 glas vruchtensap nemen.
Groenten, rauwkost	Niet meer dan 3 lepels groente vers, uit blik, glas of diepvries Toegestaan zijn: aubergine, bieten, bleekselderij, bloemkool, Chinese kool, courgette, doperwten, ijsbergsla, knolselderij, knoflook, komkommer, koolraap, koolrabi, kropsla, maïs, mierikswortel, paprika, pastinaak, pompoen, prei, rabarber, rode kool, snijbonen, tomaten, tuinbonen, uien, witte kool, zuurkool. Rauwkost: <u>alleen</u> van deze groentesoorten.
Sauzen / jus	Alle zelfgemaakte sauzen van de soorten groente en vlees die u mag hebben met kruiden, Jozo-zout blauw Zelfgemaakte jus.
Melk en Melkproducten	Melk, karnemelk, yoghurt, vla en kwark. Maximaal 1 glas/schaaltje per dag: ongeveer 150 milliliter. Koffiemelk: denk aan het maximum van 150 milliliter melk en melkproducten per dag.
Peulvruchten	Bruine bonen, sojabonen.
Versnaperingen	Fabriekskoekje (verpakt) bijvoorbeeld biscuit, Sultana, jodenkoek, stroopwafel, bitterkoekje, ontbijtkoek, ouwe wijvenkoek, reepkoek, krenten, rozijnen, hazelnoten, kauwgom.
Vlees	Niet meer dan 100 gram vlees (rauw gewogen). Alle soorten kalfs-, paarden-, rund-, varkens- en kippenvlees, met of zonder kruiden, maar geen lever en leverproducten.
Vleesvervangers (vegetarische producten)	In plaats van vlees, niet meer dan 100 gram. Alle soorten gemaakt van soja, granen, rijst, groentesoorten die u mag eten en aardappelen, tofu/tahoe, tempé en Quorn
Water	Water voor het maken van thee, koffie, bouillon, soep en het koken van macaroni, spaghetti en rijst.
Zout	Jozo-tafelzout naturel (blauw)
Diversen	Alle verse en gedroogde kruiden en specerijen, specerijenmengsels, vleeskruiden, aromaat, knoflook, azijn, mosterd, ketjap, ketchup, tomatenpuree, aardappelmeel, maïzena, suiker