

## Voorbeeld dagmenu dieet bij insulineresistentie fase 1

**Per maaltijd of tussendoortje mag 5-6 gram koolhydraten worden gebruikt.**

### Ontbijt:

150 gram kwark naturel, met enkele aardbeien of met suikervrije siroop  
Of 2 x per week 1-2 eieren, gekookt, gebakken of als omelet/roerei met tomaat, ham, kaas.  
(Groene) thee zonder suiker

### Tussendoor:

1-2 kopjes koffie of thee zonder suiker  
75 gram aardbeien of watermeloen of 1 mandarijn of 1 kiwi  
Of 150 gram yoghurt of kwark;  
Of een kwart avocado

### Lunch:

Salade van verschillende soorten sla, groente, tomaat, radijs, komkommer, tuinkers (raadpleeg de variatielijst voor de toegestane soorten) met een dressing van 10 g olie, azijn, zout, peper en verschillende kruiden. De salade mag geen fruit bevatten. Of: een groentesoep.  
Op de salade: 50 gram vis, vlees, vleeswaren, kip, ei, garnalen, krabsticks.  
150 ml (karne)melk of yoghurt

### Tussendoor:

(Groene) thee zonder suiker  
Om 15 uur: 75 gram aardbeien of watermeloen of 1 mandarijn of 1 kiwi  
Of 150 gram yoghurt of kwark;  
Of een kwart avocado  
Of 25 gram noten of portie olijven

### Warme maaltijd:

(groente)soep zonder vermicelli, bloem of rijst of  
Salade met dressing;  
150 g groente (zie variatielijst)  
125 gram vlees, vis of kip bereid in 1 eetlepel vloeibaar of olie

### Een uur voor het slapen gaan:

150 gram magere kwark met suikervrije siroop of 25 gram noten

Raadpleeg de variatielijst  
Dit dieet bevat 36-40 gram koolhydraten per dag