

Introductie in Banting 2.0

Laat je niet afschrikken door de regels. Ze zijn makkelijker dan je denkt. Het doel van de Real Meal Revolutie is om zo snel mogelijk je gezondheid en gezonde gewicht terug te krijgen. Het is zo simpel dat je het uit kunt leggen in slechts 59 woorden:

Eet groenten, vlees, noten, zaden, weinig fruit en minimaal zetmeel. Eet echte vetten. Vermijd suiker, granen, zaadoliën en bewerkte voedingsmiddelen. Probeer nieuwe gerechten. Bescherm je darmen. Eet wanneer je honger hebt. Drink als je dorst hebt. Vast af en toe. Slaap voldoende. Beweeg. Kom tot rust. Onderhoud sociale contacten. Luister naar je lichaam. Vermijd routine. Zoek avontuur. Blijf verbeteren.

Introduction to Banting 2.0

Don't be alarmed by the rules. They're easier than they look. Real Meal Revolution's goal is to get you lean and healthy as soon as possible. It's so simple, we've narrowed it down to just 50 words:

Eat vegetables, meat, nuts, seeds, little fruit and minimal starch. Eat real fats. Avoid sugar, grains, seed oils and processed food. Taste new dishes. Protect your gut. Eat when hungry. Drink when thirsty. Fast occasionally. Sleep well. Exercise. Relax. Socialise. Listen to your body. Escape routine. Seek adventure. Keep improving.

HET BANTING DIEET: 4 FASES**1) Banting Observatie**

Tijdens de observatiefase krijg je inzicht in je houding ten opzichte van eten en in je levensstijl. Je leert wat voeding met je doet (innerlijk en uiterlijk).

2) Banting Herstel

Tijdens de herstelfase ga je met behulp van specifieke Banting-recepten je voedingsstoffen en de gezondheid van je darmflora herstellen. Op deze manier bereid je je jezelf en je lichaam vóór op een snelle vetverbranding in de volgende fase.

3) Banting Transformatie

Tijdens de transformatiefase schakelt je lichaam door de speciale Banting maaltijdplannen over op gewichtsverlies door vetverbranding. Dit zal zorgen voor een geestelijke en lichamelijke transformatie.

4) Banting Verankering

Deze verankeringsfase zorgt ervoor dat je deze leefstijl een leven lang kunt blijven volhouden. Zo simpel is het.

THE BANTING DIET: 4 PHASES**1) Banting Observation**

During observation, you get to grips with your attitude towards food, your lifestyle and how it may impact your appearance and what the food you eat actually does to you.

2) Banting Restoration

Restoration uses specific Banting recipes to replenish nutrients and gut flora that you may have lost in order to you prime your body and your mind for rapid fat burning in the next phase.

3) Banting Transformation

Customised Banting meal plans switch your body into a state of fat-fuelled weight loss bringing about a mental and physical transformation.

4) Banting Preservation

Preservation gets you into a gear that you can sustain for the rest of your life. And that is that.

UITLEG BIJ DE BANTING VOEDINGSLIJSTEN

Onze Banting voedingslijsten zijn een belangrijk onderdeel van de Real Meal Revolutie Banting methode. Deze lijsten geven aan iedereen die meedoet aan wat ze in welke fase kunnen eten. Ze helpen je op je weg naar gezondheid en gewichtsverlies.

De Banting-lijsten bestaan uit vijf verschillende gekleurde lijsten en elke lijst heeft zijn eigen regels. Deze regels verschillen per fase.

GUIDE TO THE BANTING LISTS

One of your greatest assets, when you start Banting with Real Meal Revolution, is our Banting Lists. These lists tell each member what they can eat and when, while they navigate their way through the Phases of Banting for health and weight loss.

The Banting Lists are made up of five different coloured lists and each list has its own set of rules during each phase.

<p>Groene lijst - Eet hiervan zolang je honger hebt - Alle fasen: je mag hiervan eten tot je verzadigd bent.</p>	<p>Banting Green List – Eat to hunger You may eat all of these ingredients until satisfied during Observation, Restoration, Transformation and Preservation.</p>
<p>Oranje lijsten - Hou jezelf in Oranje lijst A: - Fase 1 observatie, fase 2 herstel en fase 4 verankering: je mag hiervan eten tot je verzadigd bent. - Fase 3 transformatie: je mag hiervan maximaal 1 ding per dag eten, als je rekening houdt met de aangegeven maximale hoeveelheid. Oranje lijst B: - Fase 1 observatie, fase 2 herstel en fase 4 verankering: je mag hiervan eten tot je verzadigd bent. - fase 3 transformatie: verboden.</p>	<p>Banting Orange Lists – Exercise Self-Control ORANGE A: - Eat until satisfied during Observation, Restoration and Preservation. - During Transformation follow the limitations for food types and eat only one item per day. ORANGE B: - Eat until satisfied during Observation, Restoration and Preservation. - Prohibited during Transformation.</p>
<p>Lichtrode lijst - Bijna nooit - Fase 1: Eet hiervan tot je verzadigd bent. - Fase 2 herstel en fase 3 transformatie: verboden. - Fase 4: Eet hiervan met mate en niet vaker dan je lichaam verdraagt.</p>	<p>Banting Light Red List – Hardly Ever Eat until satisfied during Observation. - Prohibited during Restoration and Transformation. - Eat sparingly, or as often as your body allows, during Preservation.</p>
<p>Rode lijst - nooit meer - Fase 1: Eet hiervan zoveel je wilt. - Fase 2 herstel, fase 3 transformatie en fase 4 veranker: Verboden.</p>	<p>Banting Red List – Never Ever Eat freely during Observation and then never ever eat them again.</p>
<p>Grijze lijst - Dit is het grijze gebied De grijze lijst bestaat uit voedingsmiddelen, drankjes en toevoegingen waarvoor we je geen toestemming durven geven. We durven ze echter ook niet helemaal te verbieden, omdat ze voor jou belangrijk kunnen zijn in je leven of je cultuur. We geloven niet dat ze goed zijn voor je gezondheid, maar ze kunnen jou wel een goed gevoel geven. Dat kan ook belangrijk zijn en daarom laten we de beslissing aan jou over. Als je ze eet, hou dan goed rekening met het aantal koolhydraten dat erin zit!</p>	<p>Banting Grey List – It’s a Grey Area The Grey list is made up of foods, drinks and additives that we’re neither confident in giving permission nor denial. Each item may have a place in your life or culture but we don’t believe they are strictly beneficial for your health. They may, however, be beneficial for your sanity which can be equally important – we will leave that decision to you. Be aware that regardless of your interest in the consumption of these items, the carb count is something you will have to keep your eye on.</p>

Legenda**(p) - 'prebiotisch' of 'vezelrijk'**

Prebiotische voeding is rijk aan vezels die voeding vormen voor de goede darmbacteriën. De keuze is groot en de meeste ervan vind je in de groene en oranje lijst.

(e) - bevat veel spijsverteringsenzymen

Enzymen zijn nodig voor elke cel van het lichaam - niet alleen voor de spijsvertering, maar voor alle fysiologische processen.

(n) - Nachtschaduw planten

Planten van de Solanaceae-familie zoals tomaten, aardappelen, paprika's en aubergines; deze kunnen bij sommige mensen problemen veroorzaken. Bijvoorbeeld als je een lekkende darm hebt of er overgevoelig voor bent. Dus hou ze in de gaten.

Legend**(p) – 'prebiotic' or 'high fibre'**

Prebiotic foods are foods high in fibre. There are heaps of them available and most of them sit on our Green and Orange lists.

(e) – high in digestive enzymes

Enzymes are necessary for every cell of the body – not just for digestion, but for all physiological processes.

(n) – Night Shades

Plants of the Solanaceae family that include tomatoes, potatoes, peppers and eggplants; believed to be problematic to some – keep an eye out for them if you have leaky gut or find yourself sensitive to them.

Groene lijst - Eet hiervan zolang je honger hebt	Green - eat to hunger
Alle fasen: je mag hiervan eten tot je verzadigd bent.	You may eat all of these ingredients until satisfied during Observation, Restoration, Transformation and Preservation.
Fruit & Groenten	Fruit & vegetables
Alle groene bladgroenten	All green leafy vegetables
Artisjokharten (p)	Artichoke hearts (p)
Asperges (p)	Asparagus (p)
Aubergine (n)	Aubergine (n)
Avocado (p)	Avocado (p)
Taugé	Bean sprouts
Bonen (alle hele bonen in peulen, zoals sperziebonen, snijbonen, tuinbonen) (p)	Beans (whole in pods, such as green, runner, broad) (p)
Broccoli (p)	Broccoli (p)
Spruitjes (p)	Brussels sprouts (p)
Kool (p)	Cabbage (p)
Bloemkool (p)	Cauliflower (p)
Selderij (p)	Celery (p)
Snijbiet (p)	Chard (p)
Courgettes	Courgettes
Komkommer	Cucumber
Andijvie (p)	Endive (p)
Venkel (p)	Fennel (p)
Knoflook (p)	Garlic (p)
Gem squash (een hier onbekende groente uit Z-Afrika)	Gem squash
Boerenkool (p)	Kale (p)
Prei (p)	Leeks (p)
Citroenen en limoenen	Lemons & limes
Sla	Lettuce
Peultjes (p)	Mange tout (p)
Champignons	Mushrooms
Olijven	Olives
Uien (p)	Onions (p)
Okra (= exotische vrucht die onrijp gegeten wordt als 'groente')	Okra
Palmharten (p)	Palm hearts (p)
Pepers en paprika's (alle soorten) (n)	Peppers (all kinds) (n)
Radicchio (rode bittere sla, nauw verwant aan witlof) (p)	Radicchio (p)
Radijs (p)	Radishes (p)
Rabarber	Rhubarb
Rucola (p)	Rocket (p)
Sjalotten (p)	Shallots (p)
Spinazie (p)	Spinach (p)
Lente-uitjes	Spring onions
Sugar snaps / Suikererwt (p)	Sugar-snaps (p)
Tomaten (n)	Tomatoes (n)
Knolrapen	Turnips
Waterkers (p)	Watercress (p)
Drankjes	Drinks
Cafeïnevrije kruidenthee (met echte plakjes fruit en kruiden)	Caffeine-free herbal teas (with real slices of fruit and herbs)
Gearomatiseerde waters van Real Meal Revolution (RMR) recepten of andere recepten die de RMR lijsten volgen	Flavoured waters from RMR recipes or other recipes that follow the lists
Water - met of zonder koolzuur	Water – sparkling or still

Eiwitten**Alles van vrije uitloop, biologisch en zo natuurlijk mogelijk**

Alle soorten vlees, gevogelte en wild
 Alle natuurlijk gezouten vlees zoals pancetta, parmaham, coppa (Italiaans varkensvlees), spek, salami, biltong (gedroogd vlees), beef jerky (gedroogd rundvlees)
 Dierlijke ingewanden en organen (sterk aanbevolen!)

Alle zeevruchten
 Eieren

Smaakmakers

Alle azijn, smaakstoffen en kruiden zijn oké, op voorwaarde dat ze géén suiker, gluten, conserveermiddelen en plantaardige oliën bevatten

Tamari / gefermenteerde sojasaus

Voeding voor onze darmflora - we raden aan om vanaf fase 2 'herstel' iedere dag tenminste 1 portie hieruit te kiezen

Alle zelfgemaakte bottenbouillon
 Kokos yoghurt
 Kokos kefir
 Kefir boter / kaas
 Kimchi
 Melk kefir
 Natuurlijk gefermenteerde augurken
 Zuurkool

Vetten

Elk gesmolten dierlijk vet (o.a. reuzel, eendevet en spekvet)
 Avocado-olie (koudgeperst is het beste) (e)
 Boter of ghee
 Kokosolie (e)
 Stevige kazen zoals Cheddar, Emmental en Gouda

Harde kazen zoals Parmezaanse kaas en Pecorino

Macademianoot-olie (e)
 Mayonaise, zonder conserveringsmiddelen en zaadolie
 Notenoliën zoals aardnotenolie (zolang niet zijn verwarmd tijdens persen of koken)
 Olijfolie (extra vierge) (e)
 Zaden (p)

Proteins**Free-range, organic and as natural as possible**

All meats, poultry and game
 All naturally cured meats like pancetta, parma ham, coppa, bacon, salami, biltong, jerky

All offal (highly recommended)

All seafood
 Eggs

Condiments

All vinegars, flavourings and condiments are okay provided they are free from sugar, gluten, preservatives or vegetable oils

Tamari/fermented soy sauce

Fertilizers - starting in our Restoration phase, we recommend Banters get into the habit of eating or drinking at least one portion of fertilizer per day.

All homemade bone broths
 Coconut yoghurt
 Coconut kefir
 Kefir butter/cheese
 Kimchi
 Milk kefir
 Naturally fermented pickles
 Sauerkraut

Fats

Any rendered animal fat (lard, tallow, duck and bacon fat)
 Avocado oil (cold-pressed is best) (e)
 Butter or ghee
 Coconut oil (e)
 Firm cheeses like cheddar, emmental and gouda

Hard cheeses like parmesan and pecorino

Macadamia oil (e)
 Mayonnaise, free from preservatives and seed oil
 Nut oils like groundnut oil (as long as they're not heated during extraction or cooking)
 Olive oil (extra virgin) (e)
 Seeds (p)

Oranje lijsten - Hou jezelf in**Oranje lijst A:**

- Fase 1 observatie, fase 2 herstel en fase 4 verankering: je mag hiervan eten tot je verzadigd bent.
- Fase 3 transformatie: je mag hiervan maximaal 1 ding per dag eten, als je rekening houdt met de aangegeven maximale hoeveelheid.

Noten**Gesloten handvol (2 eetlepels)**

- Alle rauwe noten (=niet gebrand of bewerkt) (p)
- Zelfgemaakt of onbewerkte suikervrije notenpasta

Zuivel (allemaal vol-vet)**Bij voorkeur niet gepasteuriseerd, zoals rauwe melk (1/4 cup = circa 60 ml)**

- Cottage cheese/kwark, room, roomkaas, volle yoghurt (bij voorkeur zelfgemaakt), zure room / crème fraîche
- Volle kaas zoals brie, camembert, gorgonzola, roquefort
- Melk
- Melkvervangers: amandelmelk, rijstmelk, kokosmelk en hennepmelk
- Zachte kazen zoals mozzarella, feta, ricotta

Fruit en groenten**Waarvan je niet meer dan een halve gesloten hand-vol mag eten**

- Rode en gele bieten
- Bessen - bramen, bosbessen, kruisbessen, frambozen, aardbeien
- Flespompoe
- Kalebas
- Wortelen (p)
- Casava (eetbare wortelknol van Manihot esculenta - Afrikaans)
- Knolselderij
- Maïskolf, baby maïs
- Hubbard squash (een pompoensoort)
- jicama (een knol uit Zuid-Amerikaanse en Aziatische keuken)
- Papaya (e)
- Pastinaak
- Erwten (tuinerwten en kleine erwtes) (p)
- Ananas (e)
- Groene bananen (familie van banaan)
- Pompoen
- Rutabagas (soort koolraap)
- Spaghettipompoen (p)
- Zoete aardappelen (p)
- Taro (een plant uit de aronskelkfamilie)

Banting Orange Lists – Exercise Self-Control**ORANGE A:**

- Eat until satisfied during Observation, Restoration and Preservation.
- During Transformation follow the limitations for food types and eat only one item per day.

Nuts**Closed handful (2 tbp)**

- All raw nuts (p)
- Homemade or unprocessed sugar-free nut butters

Dairy**Unpasteurised is better (1/4 cup)**

- Cottage cheese, cream, cream cheese, full-fat yoghurt (homemade first, commercial second), sour cream/crème fraîche
- Full-fat cheeses like brie, camembert, gorgonzola, roquefort
- Milk
- Milk substitutes: almond milk, rice milk, coconut milk and hemp milk
- Soft cheeses like mozzarella, feta, ricotta

Fruit & Vegetables**No more than half a closed handful**

- Beetroot and golden beets
- Berries – blackberries, blueberries, gooseberries, raspberries, strawberries
- Butternut squash
- Calabash
- Carrots (p)
- Casava
- Celeriac
- Corn on the cob, baby corn
- Hubbard squash
- Jicama
- Papaya (e)
- Parsnips
- Peas (garden peas and petit pois) (p)
- Pineapple (e)
- Plantain
- Pumpkin
- Rutabagas
- Spaghetti squash (p)
- Sweet potatoes (p)
- Taro

Oranje lijsten - Hou jezelf in**Oranje lijst B:**

- Fase 1 observatie, fase 2 herstel en fase 4 verankering: je mag hiervan eten tot je verzadigd bent.

- fase 3 transformatie: verboden.

Drankjes

Thee met cafeïne

Koffie

Gedroogde peulvruchten / peulen

Alle peulvruchten (bij voorkeur geweekt voordat ze gekookt of gekiemd worden)

Alfalfa (kiemen) (p)

Bonen (cannellini bonen, kidney bonen en black eyed bonen) (vers of gedroogd)

Kikkererwten (gekiemd of gedroogd)

Linzen (gekiemd of gedroogd)

Pinda's (alleen rauw of doppinda's)

Voeding voor onze darmflora

Water kefir

Kombucha

Fruit en groenten

Appels (p)

Abrikozen

Bananen

Breadfruit (vrucht van de broodboom)

Kersen

Edamame (sojabonen in peul)

Vijgen (alleen vers)

Granadilla (vrucht van een passiebloem)

Druiven

Guaves (vrucht van een plant uit de mirtefamilie)

Jackfruit (vrucht van groenblijvende boom uit de moerbeifamilie)

Kiwi fruit

Kumquats (klein citrusvruchtje)

lychees

Loquats (vrucht van Japanse wolmispel)

Mango's

Sinaasappelen, clementines en mandarijnen

Perziken en nectarines

Peren en stekelige peren

Sharon / Kaki fruit

Pruimen

Granaatappels

Aardappelen (n)

Kweepeer

Carambola (= stervrucht)

Tamarindepulp (pulp van grote peulen van een tropische boom)

Watermeloen

Banting Orange Lists – Exercise Self-Control**ORANGE B:**

- Eat until satisfied during Observation, Restoration and Preservation.

- Prohibited during Transformation.

Drinks

Tea (caffeinated)

Coffee

Dried Legumes/Pulses

All legumes (best prepared soaked before cooked or sprouted)

Alfalfa (sprouts) (p)

Beans (cannellini, kidney and black-eyed) (fresh or dried)

Chickpeas (sprouted or dried)

Lentils (sprouted or dried)

Peanuts (raw or in shells only)

Fertilizers

Water kefir

Kombucha

Fruits & Vegetables

Apples (p)

Apricots

Bananas

Breadfruit

Cherries

Edamame

Figs (only fresh)

Granadilla

Grapes

Guavas

Jackfruit

Kiwi fruit

Kumquats

Litchis

Loquats

Mangoes

Oranges, clementines and tangerines

Peaches and nectarines

Pears and prickly pears

Persimmon

Plums

Pomegranates

Potatoes (n)

Quinces

Starfruit

Tamarind pulp

Watermelon

Lichtrode lijst - Bijna nooit

- Fase 1: Eet hiervan tot je verzadigd bent.
- Fase 2 herstel en fase 3 transformatie: verboden.
- Fase 4: Eet hiervan met mate en niet vaker dan je lichaam verdraagt.

Groentesappen / Smoothies

Fruit of yoghurt smoothies zonder 'frozen yoghurt' of ijs
Groentesappen zonder toegevoegd vruchtensap

Tussendoortjes en chocolade

dadels
Pure chocolade (80% en hoger)
Gedroogd fruit
Honing
Pruimen (e)
Pure ahornsiroop

Glutenvrije granen en graanproducten

Amarant
Arrow root (pijlwortel)
Boekweit
Zemelen
Glutenvrije pasta
Millet (een gierstsoort)
Haver (moet glutenvrij zijn)
popcorn
quinoa
Rijst - volkoren, arborio (een risottorijst), sushi, jasmijn, Thai (= Pandan) en rijstnoedel
Sorghum (een gierstsoort)
Tapioca
Teff

Meel

Niet-genetisch gemanipuleerd en glutenvrij zou de standaardregel moeten zijn

Amandelmeel
Kokosnoot meel
Maïsmeel
Kikkererwtenmeel
Maïsmeel
Erwtenmeel
polenta
Rijstmeel

Banting Light Red List – Hardly Ever

- Eat until satisfied during Observation.
- Prohibited during Restoration and Transformation.
 - Eat sparingly, or as often as your body allows, during Preservation.

Vegetable Juices/ Smoothies

Fruit or yoghurt smoothies without frozen yoghurt or ice cream
Vegetable juices with no added fruit juice

Treats and chocolate

Dates
Dark chocolate (80% and above)
Dried fruit
Honey
Prunes (e)
Pure maple syrup

Gluten-free grains and grain Products

Amaranth
Arrowroot
Buckwheat
Bran
Gluten-free pasta
Millet
Oats (must be gluten-free)
Popcorn
Quinoa
Rices – whole grain, arborio, sushi, jasmine, Thai and rice noodles
Sorghum
Tapioca
Teff

Flours

Non-GMO and gluten-free should be a standard rule

Almond flour
Coconut flour
Corn flour
Chickpea flour
Maize meal
Pea flour
Polenta
Rice flour

Rode lijst - nooit meer

- Fase 1: Eet hiervan zoveel je wilt.
 - Fase 2 herstel, fase 3 transformatie en fase 4 veranker: Verboden.

Algemeen

Alle voedingsmiddelen met toegevoegde suiker
 Chips
 Alle 'fast food' (= gemaksvodsel, zoals bijv. Mc.Donalds) tenzij je het merk vertrouwt en je weet wat de ingrediënten zijn
 Smaakmakers zoals ketchup, marinades en saladedressings, tenzij ze geen suiker of andere ongewenste toevoegingen bevatten

Zoetwaren

Alle zoetwaren en (niet-pure) chocolade (inclusief 'proteïne /eiwit' -, 'energie'- of 'ontbijt' / 'snack' - repen)
 Kunstmatige zoetstoffen - aspartaam, acesulfaam K, sacharine
 Agave
 Fruit uit blik
 Kokosbloesemsuiker
 Likeur-bonbons (zoals kersenbonbons)
 Fructose
 Glucose
 Jam
 Mout
 Rijstmoutstroop (rijst-siroop)
 Alle suiker - tafelsuiker, alle soorten basterdsuiker, glazuur, rietsuiker, poedersuiker, etc.)

Met suiker en/of commercieel ingemaakte zoet-zuur (uitjes, augurkjes, etc.)
 rietsuikerstroop

Voedingsmiddelen die gluten bevatten

Alle meel en alle broden gemaakt van granen met gluten
 Gerst
 Bulgur
 Couscous
 Harde tarwe
 Einkorn (een tarwesoort)
 (Zachte) tarwebloem
 Volkorenmeel
 Kamut (een oergraan)
 Matse (een plat brood - Joods traditioneel brood)
 Orzo
 Rogge
 Griesmeel
 Spelt
 Triticale (kruising tussen tarwe en rogge)
 Tarwe
 Tarwekiemen

Andere op graan gebaseerde producten**Banting Red List – Never Ever**

Eat freely during Observation and then never ever eat them again.

General

Any food with added sugar
 Crisps
 Fast food (unless you trust the brand and you know the ingredients)
 Sugary condiments like ketchup, marinades and salad dressings unless they are free from sugar and other nasties

Sweet things

All confectionery and (non-dark) chocolates (including 'protein', 'energy' or 'breakfast'/'snack' bars)
 Artificial sweeteners – aspartame, acesulfame K, saccharin
 Agave
 Canned fruit
 Coconut blossom sugar
 Cordials
 Fructose
 Glucose
 Jam
 Malt
 Rice malt syrup
 Sugar – white, caster, icing, light brown, dark brown

Sugar-cured or commercially pickled foods

Golden syrup

Foods containing gluten

All flours and all breads made from grains containing gluten
 Barley
 Bulgur
 Couscous
 Durum
 Einkorn
 Farina
 Graham flour
 Kamut
 Matzo
 Orzo
 Rye
 Semolina
 Spelt
 Triticale
 Wheat
 Wheat germ

Other grain-based products

Alle commerciële voedingsmiddelen met een paneerlaag of (frituur)deeglaagje, zoals kipnuggets, vis in (bier)beslag, enz.)	All commercial breaded or battered foods (breaded chicken nuggets, battered fish, etc)
Alle commerciële ontbijtgranen (muesli, granola, cornflakes, choco-pops, koude pappen, tc)	All commercial breakfast cereals (muesli, granola, corn flakes, choco pops, cold porridges, tc)
Alle crackers, beschuit, etc.	All crackers and cracker breads
Drankjes	Drinks
Alle energiedranken	All energy drinks
Alle frisdranken, inclusief light / zero en dergelijke.	All soft drinks, including diet drinks
Commerciële vruchtensappen	Commercial fruit juices
Commerciële ijstheeën	Commercial iced teas
Melk met een smaakje en milkshakes	Flavoured milk and milkshakes
Zuivel-gerelateerd	Dairy-related
Commerciële smeerkaas (let op: hier wordt geen roomkaas mee bedoeld).	Commercial cheese spreads
Poeder(koffie)melk, ook uit automaten	Coffee creamers
Gecondenseerde melk	Condensed milk
IJs en commerciële 'frozen yoghurt'	Ice cream and commercial frozen yoghurt
Vetten	Fats
Alle industriële zaad- en plantaardige olie	All industrial seed and vegetable oil derivatives
Alle boter-vervangers	Butter spreads
Koolzaadolie	Canola oil
Katoenzaadolie	Cottonseed oil
Mais olie	Corn oil
Margarine en bakvet	Margarine and shortening
Rijstolie	Rice bran oil
Zonnebloemolie	Sunflower oil
Saffloer olie	Safflower oil
Eiwitten	Proteins
Sterk bewerkte worsten en lunchworsten zoals boterhamworst	Highly processed sausages and luncheon meats like polony
Vleeswaren met overmatige suiker	Meats cured with excessive sugar

Grijze lijst - Dit is het grijze gebied

De grijze lijst bestaat uit voedingsmiddelen, drankjes en toevoegingen waarvoor we je geen toestemming durven geven. We durven ze echter ook niet helemaal te verbieden, omdat ze voor jou belangrijk kunnen zijn in je leven of je cultuur.

We geloven niet dat ze goed zijn voor je gezondheid, maar ze kunnen jou wel een goed gevoel geven. Dat kan ook belangrijk zijn en daarom laten we de beslissing aan jou over. Als je ze eet, hou dan goed rekening met het aantal koolhydraten dat erin zit!

Traktaties

LCHF gebak, inclusief taarten, cakes en suikervrije desserts
Suikervrij ijs

Zoetstoffen

Erytritol
Isomalt
Stevia-poeder
Sucralose
Xylitol

Drankjes

Alle alcoholische dranken
Eiwit shakes
supplementen

Vegetarische proteïnen

Natuurlijk gefermenteerde tofu
Erwten-eiwit(poeder)
Bewerkte soja

Banting Grey List – It's a Grey Area

The Grey list is made up of foods, drinks and additives that we're neither confident in giving permission nor denial. Each item may have a place in your life or culture but we don't believe they are strictly beneficial for your health. They may, however, be beneficial for your sanity which can be equally important – we will leave that decision to you. Be aware that regardless of your interest in the consumption of these items, the carb count is something you will have to keep your eye on.

Treats

Banting baked goods, including cakes, cupcakes, or any sugar-free desserts
Sugar-free ice cream

Sweeteners

Erythritol
Isomalt
Stevia powder
Sucralose
Xylitol

Drinks

All alcoholic beverages
Protein shakes
Supplements

Vegetarian Proteins

Naturally fermented tofu
Pea protein
Processed soy

Meer informatie over waarom sommige van deze voedingsmiddelen op een bepaalde lijst staan of waarom ze van de ene lijst verhuisd zijn naar de andere lijst lees je op:
<https://realmealrevolution.com/real-thinking/a-comprehensive-analysis-of-the-new-official-banting-2.0-real-lists/> (in het Engels).

More info on why some of these foods are on a particular list or why they have moved from one list to the other you can read at:
<https://realmealrevolution.com/real-thinking/a-comprehensive-analysis-of-the-new-official-banting-2.0-real-lists/>