

**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><b>Groene lijst - Eet hiervan zolang je honger hebt</b>  - Alle fasen: je mag hiervan eten tot je verzadigd bent.</p>	<p><b>Banting Green List – Eat to hunger</b>  You may eat all of these ingredients until satisfied during Observation, Restoration, Transformation and Preservation.</p>
<p><b>Oranje lijsten - Hou jezelf in</b>  <b>Oranje lijst A:</b>  - 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.  <b>Oranje lijst B:</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><b>Banting Orange Lists – Exercise Self-Control</b>  <b>ORANGE A:</b>  - Eat until satisfied during Observation, Restoration and Preservation.  - During Transformation follow the limitations for food types and eat only one item per day.   <b>ORANGE B:</b>  - Eat until satisfied during Observation, Restoration and Preservation.  - Prohibited during Transformation.</p>
<p><b>Lichtrode lijst - Bijna nooit</b>  - 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><b>Banting Light Red List – Hardly Ever</b>  Eat until satisfied during Observation.  - Prohibited during Restoration and Transformation.  - Eat sparingly, or as often as your body allows, during Preservation.</p>
<p><b>Rode lijst - nooit meer</b>  - Fase 1: Eet hiervan zoveel je wilt.  - Fase 2 herstel, fase 3 transformatie en fase 4 veranker: Verboden.</p>	<p><b>Banting Red List – Never Ever</b>  Eat freely during Observation and then never ever eat them again.</p>
<p><b>Grijze lijst - Dit is het grijze gebied</b>  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><b>Banting Grey List – It’s a Grey Area</b>  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.
<b>Fruit &amp; Groenten</b>	<b>Fruit &amp; vegetables</b>
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)
<b>Drankjes</b>	<b>Drinks</b>
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
- Flespompoen
- 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 erwten) (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)  
Kunstmatische 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
<b>Drankjes</b>	<b>Drinks</b>
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
<b>Zuivel-gerelateerd</b>	<b>Dairy-related</b>
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
<b>Vetten</b>	<b>Fats</b>
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
<b>Eiwitten</b>	<b>Proteins</b>
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/>