

Algemene richtlijnen voor het jodiumbeperkte dieet

- Per dag is er maximaal 50 mcg jodium toegestaan.
- Bereid de warme maaltijd uitsluitend met Jozo Naturel (blauw etiket) of een ander merk ongejodeerd keukenzout.
- Bak het brood zelf. Gebruik hiervoor uitsluitend Koopmans-broodmix (alle varianten) of losse ingrediënten met Jozo Naturelzout (blauw etiket) of een ander ongejodeerd keukenzout.
- Gebruik margarine in plaats van olie.
- Gebruik voor de bereiding van rijst, pasta en couscous uitsluitend Evian-bronwater.
- Aardappelen en groente kunnen wel met leidingwater bereid worden, omdat het water niet in het product wordt opgenomen.
- Gebruik dagelijks de genoemde hoeveelheden van elke productgroep uit de lijst Productgroepen. Deze staan **in blauw** gedrukt. Dan wordt een complete gezonde voeding gewaarborgd.
- Na optelling van de **in blauw** aangegeven voedingsmiddelen is er speling van ongeveer 3-5 mcg (microgram) jodium voor gebruik van andere hoeveelheden of een keuze uit de Variatietabel.
- Alle producten die niet genoemd zijn in de tabel, zijn niet toegestaan: ze zijn te rijk aan jodium, of het jodiumgehalte is onbekend.

Productgroepen Jodiumbeperkt dieet

Product groep	Toegestane merken of specifieke producten	Hoeveelheid per dag	mcg Jodium
Brood	Zelf bereid brood van Koopmans broodmix, alle varianten. Of zelf bereid brood van losse toegestane ingrediënten met Jozo naturel zout of ander ongejodeerd keukenzout. Toegestane variaties: Ontbijtgranen, havermout, Brinta Crackers en knäckebröd met uitzondering van Vitalu Niet toegestaan: Alle overige soorten brood en broodproducten Alle Vitalu producten	4-6 sneden = 140-210 gram 1 portie à 50 gram 5 stuks à 10 gram	2,12-3,18 1,00 1,00
Vetten	Halvarine, Margarine of Roomboter, ongezouten of gezouten Niet toegestaan: Alle soorten olie	20-30 gram	0,30-0,45
Vleeswaren	Casselrib, achterham, rauwe ham, schouderham, leverkaas, Berliner worst, paardenrookvlees, roompaté, boterhamworst, cervelaatworst, chorizo, gekookte worst, grillworst, leverworst, ossenworst, theeworst, tongenworst, zure zult Niet toegestaan: Alle overige vleeswaren	15 gram (1 plakje)	0,38
Kaas	Goudse 48+ kaas jong of jong belegen (eventueel met minder zout) Niet toegestaan: Alle overige soorten kaas	40 gram (2 plakken)	1,00
Zuivel	Melk, naturel yoghurt, Optimel vruchtenyoghurt, Optimel vanilleyoghurt Vla vanille	150 ml 300 ml	10,50 7,50

	<p>Toegestane variaties: Optimel vla Optimel drinkyoghurt Vifit vruchtenyoghurtdrank Danoontje</p> <p>Niet toegestaan: Alle overige melkproducten en sojamelkproducten Rode puddingsaus met kleurstof E127</p>	<p>150 ml 150 ml 150 ml 100 ml</p>	<p>3,75 2,10 2,10 0,10</p>
Fruit	<p>Alle soorten Niet toegestaan: Rode vruchtenconserven met kleurstof E 127</p>	200 gram (2 stuks)	4,00
Noten	Cashewnoten, walnoten, pistachenoten en pinda's	15-25 gram	0,38-0,63
Drinkvocht	<p>Evian bronwater, koffie en thee van Evian Niet toegestaan: Leidingwater en overige merken bron- en mineraalwater</p>	1500 ml	3,77
Aardappelen	<p>Aardappelen gekookt</p> <p>Toegestane variaties: Rijst, wit, rauw Rijst, zilvervlies, rauw Pasta, wit, rauw Pasta, volkoren, rauw Pasta, Honig vezelrijk, rauw Couscous, naturel, rauw</p> <p>Evian bronwater om rijst, pasta of couscous te koken</p> <p>Bruine bonen, witte bonen, kapucijners of linzen, uit pot of blik</p>	<p>200 gram</p> <p>100 gram 100 gram 100 gram 100 gram 100 gram 100 gram</p> <p>200 ml</p> <p>150-200 gram</p>	<p>5,00</p> <p>2,20 4,50 0,60 1,90 0,60 0,30</p> <p>0,50</p> <p>0,45-0,60</p>
Groenten	<p>Alle soorten Niet toegestaan: Andijvie, komkommer en tuinbonen</p>	250 gram	6,00
Vlees of variatie	<p>Alle soorten naturel vlees en kip</p> <p>Toegestane variatie: Rookworst Magere rookworst Vegetarische schnitzel Vegetarisch fijn gehakt Vegetarische hamburger Vegetarische nuggets</p> <p>Niet toegestaan: Alle overige soorten vlees en vleesvervangers, ei, vis, schelp- en schaaldieren</p>	<p>85 gram</p> <p>80 gram 50 gram 100 gram 100 gram 100 gram 100 gram</p>	<p>3,40</p> <p>3,44 3,15 0,90 0,60 0,60 1,30</p>
Bak- en braadproduct	<p>Naar keuze Niet toegestaan: Alle soorten olie</p>	15-30 gram	0,20-0,40
Totaal			44,55-46,21