



Fagron NutriGen™

Voedingsmiddelenlijst



Fagron NutriGen™

INHOUD

1. Patiëntidentificatiegegevens

2. Dagelijkse voedselinname

3. Voedingsmiddelenlijst:

3.1. CARBO+ (koolhydraatrijk voedsel)

- 3.1.1. Groenten
- 3.1.2. Fruit en afgeleide producten
- 3.1.3. Granen en afgeleide producten
- 3.1.4. Peulvruchten en afgeleide producten
- 3.1.5. Knollen en afgeleide producten

3.2. EIWIT+ (eiwitrijk voedsel)

- 3.2.1. Melk en afgeleide producten
- 3.2.2. Eieren en afgeleide producten
- 3.2.3. Vlees en afgeleide producten
- 3.2.4. Vis en afgeleide producten
- 3.2.5. Schelpdieren en afgeleide producten

3.3. VET+ (vetrijk voedsel)

- 3.3.1. Oliën en vetten
- 3.3.2. Sauzen en kruiden

3.4. Extra's

- 3.4.1. Suikers en afgeleide producten
- 3.4.2. Noten en zaden
- 3.4.3. Snacks
- 3.4.4. Niet-alcoholische dranken
- 3.4.5. Alcoholische dranken

Patiëntidentificatiegegevens

1

Naam en achternaam van de patiënt —●— **Demo patient 1 Male**Geboortedatum —●— **01-01-1990**Geslacht —●— **Man**Staaltype —●— **Mondslijmvlies**Code van het staal —●— **NUT21328AA**Datum staalname —●— **14-02-2024**Datum van het rapport —●— **19-03-2024**Naam en achternaam van de professional —●— **Demo Doctor Genomics**E-mailadres —●— **demo_doctor@fagrongenomics.com**

WETTELIJKE DISCLAIMER

Fagron Genomics, S.L.U voert genetische tests uit op verzoek van zorgverleners, in relatie tot biologische stalen van patiënten verkregen door de gezondheidszorgprofessional. Onze tests vervangen geen medisch overleg, noch vormen ze een diagnose of behandeling, noch mogen ze op deze manier worden geïnterpreteerd. Alleen professionals in de gezondheidszorg kunnen de resultaten van genoemde tests interpreteren, op basis van hun kennis van de klinische gegevens van de patiënten en andere relevante factoren en, onder hun verantwoordelijkheid, een diagnostiek geven of een behandeling voorschrijven aan de patiënt. We weigeren alle verantwoordelijkheid afgeleid van het gebruik en de interpretatie van de resultaten van onze tests door de zorgverlener. Fagron Genomics, S.L.U behoudt zich uitdrukkelijk juridische acties voor in het geval van een ongepast, nalatig of onjuist gebruik of interpretatie van de resultaten van onze tests. Het is de verantwoordelijkheid van de zorgverlener die om een test vraagt om de patiënt het juiste genetische advies te garanderen, zoals in de wet 14/2007, van 3 juli, van biomedisch onderzoek. Als Fagron Genomics heeft S.L.U geen toegang tot de persoonlijke identificeerbare informatie over de patiënt van wie het staal komt, het is de verantwoordelijkheid van de verzoekende zorgverlener om te voldoen aan de toepasselijke wet- en voorschriften voor gegevensbescherming.



Fagron Genomics,
SRN: ES-MF-000001092
C/ de les Cosidores, 150
08226 Terrassa, Barcelona (Spain)



IVDD
Self-Declared
98/79/EC

REF FGMS-Nutri**IVD** In Vitro Diagnostic MedicalDevice**UDI** 8437024682FGMS-NutriVC

Dagelijkse voedselinname

2

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Observaties over aanbevolen voedingsmiddelen zijn een suggestie op basis van de genetische bevindingen. De resultaten moeten worden geëvalueerd door een professional en nauwkeurig aangepast aan de klinische geschiedenis, bloedanalyses, sport, eetgewoonten, lichaamsbeweging, medicatie en psychologische status.

Indicaties

In de voedseltabel hebben we **specifieke symbolen opgenomen voor de gerapporteerde pathologieën, intoleranties of vitaminetekorten op basis van de gegevens in de klinische vragenlijsten**. Als verschillende voedingsmiddelen uit een categorie een vergelijkbaar niveau van aanbeveling hebben, zullen deze symbolen je helpen beslissen of ze een positief of negatief effect zullen hebben in het voedingsplan. Hieronder vind je de lijst met symbolen.

Aanbevelen Vermijd consumptie

- Cafeïne-intolerantie

Fructose-intolerantie

Glutenintolerantie

Lactose-intolerantie

Alcohol

Koolhydraat

Lipide

Vet

Astaxanthine-intolerantie

Wortelintolerantie

Eierintolerantie

Vijgenintolerantie

Galactose-intolerantie

Gemberintolerantie

Tomatenintolerantie
- Enkelvoudig onverzadigde vetzuren (MUFA's)

Meervoudig onverzadigde vetzuren (PUFA's)

Zetmeel

Glucose

Zout

Kiwi-intolerantie

Notenintolerantie

Papaya-intolerantie

Ananasintolerantie

Koemelkeiwit-intolerantie

Zeevoedselintolerantie

Soja-intolerantie

Varkensallergie
- A

Vitamine A

B6

Vitamine B6

B9

Vitamine B9

B12

Vitamine B12

C

Vitamine C

D

Vitamine D

E

Vitamine E

Antioxidant

Verzadiging

Fe

Ijzer

Mg

Magnesium

Ca

Calcium

Se

Selenium

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Groenten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Raapstelen	A B ⁶ B ⁹ C E Ca	Spinazie, ingeblikt	A B ⁹ C E Fe Ca Mg 🏠
Witlof	A B ⁹ C E Ca	Sperziebonen, gekookt	B ⁹ Ca
Spinazie, gekookt	A B ⁶ B ⁹ E Fe Ca Mg	Champignon, gegrild	B ⁹ Ca Se
Rode peper	A B ⁶ B ⁹ C Ca	Spruitjes, bevroren	B ⁹ C Ca
Rode kool, gekookt	B ⁶ B ⁹ C Ca	Snijbiet	A B ⁹ C E Ca Mg 🏠
Andijvie	B ⁹ Ca	Broccoli gekookt	B ⁹ C Ca
Prei, bevroren	B ⁶ B ⁹ Ca	Courgette	B ⁹ C Ca
Snijbiet, gekookt	A B ⁹ C E Fe Ca Mg 🏠	Champignon	B ⁹ Ca Se
Savooikool	B ⁹ C Ca	Bloemkool, gekookt	B ⁹ C Ca
Asperges, groen	B ⁹ Fe Ca	Sla	A B ⁹ Ca

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Groenten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Radijs	B ⁹ C
Knoflook	B ⁶ B ⁹ C
Waterkers	A B ⁹ C
Courgette, geroosterd	B ⁹
Pompoen, gekookt	A B ⁹
Bieslook	A B ⁹ C
Kool, wit	B ⁹ C
Lombard	B ⁹ C
Knolraap, geschild	B ⁹
Komkommer	B ⁹

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Groene kool	B ⁹ C
Tomaat	B ⁹ C
Ui	B ⁹
Maïskolf	B ⁹
Palmhart, ingeblikt	B ⁹
Rucola	B ⁹ C
Tomaat, rijp, gepeld en gepureerd, in blik	B ⁹ C
Artisjok, bevroren	B ⁹
Wortel	A B ⁹
Bleekselderij	B ⁹

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Groenten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Kardoen	Ca B9	Asperges, wit, ingeblikt	C B9 Ca
Paprika, ingeblikt	C B9 Ca	Artisjok, blik	Ca B9
Peper, gefrituurd	A B6 B9 C E Ca	Aubergine	B9 Ca
Knoflook, gefrituurd	B6 B9 C Ca Se	Champignons, ingeblikt	Ca B9
Sperziebonen, ingeblikt	Ca B9	Skarol	B9 Ca
Ui, geroosterd	Ca B9	Tomaat, geroosterd	B9 C Ca
Ontkiemde sojabonen, ingeblikt	B9 Ca Mg	Aubergine, gebakken, in zonnebloemolie	B9 Ca Se
Kappertjes	Ca B9	(Gepekelde) augurk	B9 Ca

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Fruit en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Framboos	 B ⁹ C 	Watermeloen	B ⁹ 
Kweeper	B ⁹ C 	Grapefruit	B ⁹ C 
Chayote	B ⁹ 	Rode druif	B ⁹ C 
Aardbei	B ⁹ C 	Custardappel	C 
Limoen	B ⁹ C 	Rode bes	B ⁹ C 
Mispel, met schil	B ⁹ 	Peer	B ⁹ 
Ananas, ingeblikt, extra zware siroopverpakking, vast en vloeibaar	B ⁹ 	Nectarine	B ⁹
Zwarte bessensap	C 	Witte druiven	B ⁹ C 
Avocado	 B ⁶ B ⁹ E   	Abrikoos	B ⁹ 
Meloen	B ⁹ C 	Kokosnoot	 B ⁹    

Aanbevelingen

- 

Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- 

Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- 

Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- 

Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Fruit en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Sinaasappelsap	B9 C Ca	Kiwi	B9 C Ca
Olijf	B9 E Ca   	Granaatappel	Ca B9 
Gele pruim, met schil	B9 Ca	Lychee	C B9 Ca 
Kokosnoot, gedroogd	 B6 B9 Fe Ca Mg Se 	Mango, zonder schil	C B9 Ca 
Perzik	B9 Ca	Perzik siroop	B9 
Papaja, zonder schil	B9 C Ca	Kers	Ca B9 
Ananassap	B9 C Ca	Dadel	B9  Ca  
Maracuja - Passievrucht	B9  C Ca 	Guave, ingeblikt op siroop	C B9 Ca 
Banaan	B9 B6 Ca 	Vijgen	Ca B9 
Kaki/Persimmon	Ca B9 	Fruitsalade, ingeblikt in eigen sap	Ca B9 

Aanbevelingen

- 

Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- 

Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- 

Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- 

Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Fruit en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Mandarijn	C B9 Ca	Pruim, ingeblikt	Ca B9
Appel	Ca B9	Bosbes	B9 Ca
Perzik, gedroogd	Fe Ca	Olijf, zwart, met pit	Fe Ca
Peer, ingeblikt, op siroop	Ca B9	Rozijn	Ca B9
Ananas, ingeblikt, op sap	Ca B9	Vruchtenpasta	C B9 Ca

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Granen en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Maïszetmeel	B ⁶ B ⁹	Volkoren brood, geroosterd	B ⁶ B ⁹
Gerst	B ⁶ B ⁹	Haver	B ⁹
Quinoa	B ⁶ B ⁹ E	Tarwebloem	B ⁹
Rogge	B ⁶ B ⁹	Volkoren brood	B ⁶ B ⁹
Gerstmeel	B ⁶ B ⁹	Granen, chocoladesmaak, gekookt	B ⁹
Roggemeel	B ⁶ B ⁹	Crackers, melbatoast, tarwe	B ⁹
Maïsmeeel	B ⁶ B ⁹	Zelfgemaakte pasta met ei, gekookt	B ⁹
Tarwe, zemelen	B ⁶ B ⁹	Wit brood, zonder zout	B ⁹
Gierst	B ⁶ B ⁹	Wit brood, geroosterd, zonder zout	B ⁹
Volkoren meel	B ⁹	Pasta, gekookt	B ⁹

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Granen en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Tarwekiemen	B ⁶ B ⁹ E Fe Ca Mg Se FAT	Melkbrood	B ⁹ Fe Ca Se Salt FAT
Roggebrood	Fe B ⁹ Ca Se Salt	Pasta, gevuld met vlees, gekookt	B ⁹ B ¹² Ca Se Salt FAT
Lijnzaad	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se FAT	Gerstebrood	Fe B ⁹ Ca Se Salt
Eivrije pasta	B ⁹ Ca	Broodkruimels	B ⁹ Fe Ca Se Salt FAT
Wit tarwebrood	B ⁹ Fe Ca Se Salt	Graan (Kellogg's Apple Jacks)	A B ⁶ B ⁹ B ¹² C D Fe Ca Salt Sugar Marshmallow
Speltbloem	Ca Mg	Wit brood	Fe B ⁹ Ca Se Salt
Rijst, gekookt	Ca B ⁹ Salt	Wit brood, geroosterd	Fe B ⁹ Ca Se Salt
Rijst, bruin, gekookt, zonder toegevoegd vet	Ca B ⁹ Salt	Granen, bevroren havergranen met marshmallow	A B ⁶ B ⁹ B ¹² C D Fe Ca Se Salt Sugar Marshmallow
Havermeel	B ⁹ Fe Ca Mg Se FAT	Granen, gepofte tarwe, gezoet	A B ⁶ B ⁹ B ¹² C D Ca Mg Se Salt Sugar
Crackers	B ⁹ Fe Ca Se Salt FAT	Graan, bevroren cornflakes	A B ⁶ B ⁹ B ¹² C D Fe Ca Salt Sugar Marshmallow

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

3



Koolhydraatrijk voedsel

Granen en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Kant-en-klare granen	 A B⁶ B⁹ B¹² D        	Vruchtencake	B⁹    
Haverbrood	 B⁹   	Koekje, chocolade, met glazuur of coating	B⁹ E       
Graan (Kellogg's Rice Krispies Treats Cereal)	A B⁶ B⁹ B¹² C D     	Koekje, type Maria koekje	B⁹     
Graan (Kashi GOLEAN)	 B⁹       	Croissant met chocolade	A B⁹       
Bladerdeeg	 B⁹     	Chocoladecake	B⁹      
Hamburgerbrood	 B⁹   	Donut, met chocolade	B⁹       
Maïsbrood	B⁹     	Koekjes, met chocolade	B⁹ E      
Granola	 B⁹       	Koekje, type digestive, met chocolade	    
Rozijnenpudding	B⁹ D    	Beschuitje, met fruitjamvulling, commercieel	   
Sponscake met eiwit en eierdooiers	B⁹      	Muffin	B⁹      

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
 - Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
 - Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
 - Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Granen en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGHALTE
Cruller	B ⁹ Fe Ca Se
Croissant	A B ⁹ Ca Se

VOEDSEL	NUTRIËTENGHALTE
Donut	B ⁹ Fe Ca Se
Appeltaart, met glazuur of vulling	B ⁹ Ca

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Peulvruchten en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGHEALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGHEALTE
Linzen, gekookt	B9 Fe Ca	Witte boon, ingeblikt	B9 Fe Ca Mg
Pintoboan, geweekt, gekookt	B6 B9 Ca	Sojaboon, droog, geweekt, gekookt	B6 B9 Fe Ca Mg
Kikkererwt, ingeblikt	B6 B9 Ca	Linzen, ingeblikt	B9 Fe Ca
Tuinboon, gedroogd, geweekt, gekookt	B9 Ca	Tofu	B9 Fe Ca Se
Witte boon, gekookt	B9 Fe Ca Mg	Tuinboon, gebakken	B9 Ca
Kikkererwt, gekookt	B9 Fe Ca	Sojameel	B6 B9 E Fe Ca Mg
Doperwt, bevroren, gekookt	B9 Ca	Soja, gefrituurd	B9 Ca Mg
Doperwt, ingeblikt	Ca B9		

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



CARBO+

Koolhydraatrijk voedsel

Knollen en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Zoete aardappel	A B9 Ca	Aardappel, gekookt	B9 B6 C Ca
Rode biet, ingeblikt	Ca B9	Aardappel, voorgebakken, bevroren	C B9 Ca Se
Aardappel, gekookt, met jus	B6 B9 C Ca Se	Aardappel, gebakken in niet gespecificeerde olie, zonder zout	B6 B9 Ca FAT
Aardappel, geroosterd	B9 B6 C Ca		

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Melk en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Amandelmelk	B9 D E Ca	Smeerkaas, vetvrij	B12 B9 Ca
Soja yoghurt	Ca B9 Se	Griekse yoghurt, naturel	B12 B9 Ca Se
Melk, mager, gepasteuriseerd	B9 B12 D Ca	Brie	A B6 B9 B12 Ca Se
Kefir	A B9 D Ca	Camembert	A B6 B9 B12 Ca Se
Yoghurt, mager, met vanillesmaak	B9 B12 D Ca	Yoghurt, mager, naturel	B9 B12 D Ca
Melk, halfvolle, gepasteuriseerd	B12 B9 D Ca	Feta	A B6 B9 B12 Ca Se
Hüttenkäse/Cottage cheese	B12 B9 Ca Se	Geitenmelk	D B9 Ca
Eierpudding	B6 B9 B12 Ca Se	Yoghurt mousse, puur	B9 Ca
Melk, volle melk	D B12 Ca	Drinkyoghurt, naturel, gezoet	B9 B12 D Ca
Kokosmelk	D B12 Ca	Vloeibare yoghurt	B9 B12 D Ca

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Melk en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Schapenmelk	Ca B ⁹ FAT	Mozzarella	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT
Voedingsdrank of -shake, vloeibaar, op sojabasis	B ⁶ B ⁹ B ¹² C D E Ca FAT	Parmezaanse kaas	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT
Goudakaas	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT	Geraspte kaas, parmezaan	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT
Verse kaas	A B ⁹ B ¹² D Ca Se SALT FAT	Kaasfondue	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT
Drinkyoghurt, mager, naturel	B ⁹ Ca	Aardbeienijs	Ca B ⁹ FAT
Kaas, vers	A B ⁹ B ¹² D Ca Se SALT FAT	Geitenkaas, gerookt	A B ⁹ Ca SALT FAT
Yoghurt parfait, vetarm, met fruit en granola	B ⁶ B ⁹ B ¹² C Ca SUGAR	Edammer (kaas)	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT SUGAR
Blauwe kaas	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT	Geitenkaas, ongezoeten	A B ⁹ Ca SALT FAT
Cheddar	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT	Smeerkaas	A B ⁹ B ¹² Ca SALT FAT SUGAR
Gruyère kaas	A B ⁹ B ¹² Ca Se SALT FAT SUGAR	Roquefort kaas	A B ⁹ Ca Se SALT FAT SUGAR

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Melk en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Yoghurt, mager, met toegevoegde smaak	B ¹² B ⁹ D Ca	Smeerkaas, light	A B ⁹ B ¹² Ca
Yoghurt mousse, met fruit	B ⁹ D Ca	Dessert, custardpudding, vanille, vaste consistentie	Ca B ⁹
Emmentaler	A Ca	Zwitserse smeerkaas	A B ⁹ B ¹² Ca Se
Yoghurt, mager, met fruit	B ¹² B ⁹ D Ca	Frozen yoghurt/Yoghurtijs	B ⁹ Ca
Drinkyoghurt, melk, met fruit	D B ⁹ Ca	Yoghurt, met fruit en meergranenpuree	B ⁹ Ca
Room met helft volle melk en helft light room	B ⁹ Ca	Milkshake, chocolade	B ⁹ Ca
Yoghurt, niet belangrijk welk type melk, fruit (bevat jam)	B ¹² B ⁹ D Ca	Frozen yoghurt/Yoghurtijs, vanille, softijs (geen schepijs)	B ⁹ Ca
Melk, halfvolle, poeder	A B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Mg Se	Gecondenseerde melk met suiker	B ⁹ B ¹² Ca Se
Verwerkte kaas, porties	A B ⁹ B ¹² D Ca Se	Chocolade mousse	A B ⁹ B ¹² Ca
Griekse yoghurt, aardbei, mager	B ¹² B ⁹ Ca Se	Melk, in blik, gecondenseerd, gezoet	B ⁹ B ¹² Ca Se

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Melk en afgeleide producten

VOEDSEL

NUTRIËTENGEGHALTE

Milshake, andere smaken dan chocolade



Roomijs



VOEDSEL

NUTRIËTENGEGHALTE

Chocolade-ijs



Aanbevelingen



Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*



Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*



Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*



Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3

EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Eieren en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Ei, kip, eigeel	A B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Fe Ca Se FAT	Ei, kip, wit	A B ⁹ B ¹² D Ca Se FAT
Ei, eend	A B ⁶ B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se FAT	Roerei, met boter	A B ⁹ B ¹² D Ca Se FAT
Ei, kwartel	A B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se FAT	Ei, kip, gepocheerd	A B ⁹ D Ca Se FAT
Ei, kip, gekookt	A B ⁹ B ¹² D Ca Se FAT	Ei, kip, gebakken	A B ⁹ B ¹² D Ca Se FAT
Ei, kalkoen	A B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT		

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Vlees en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Kalkoen, borst, zonder vel, gegrild	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Kip, gebakken	B ⁹ B ⁶ Ca Se FAT
Gerookt rundvlees	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Hart, kip	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca FAT
Lever, varkensvlees	A B ⁶ B ⁹ B ¹² C Fe Ca Se	Lever, kip	A B ⁶ B ⁹ B ¹² C Fe Ca Se FAT
Kalkoen	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Kip, poot, met vel, geroosterd	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT
Struisvogel, entrecôte	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Kip, borst, gegrild	B ⁶ B ⁹ Ca Se FAT
Rundvlees, hart, gekookt	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Kalkoen, poot, met vel	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Se FAT
Lever, rund	A B ⁶ B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se FAT	Kalfsvlees, ribstuk, met afneembaar vet	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT
Kip, charcuterie	B ⁹ B ⁶ Ca Se	Varkensvlees, ribstuk	B ¹² B ⁶ Ca Se FAT
Rundvlees, gebraden, met afneembaar vet	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Varkensvlees, entrecôte, geroosterd	B ¹² B ⁶ Ca Se FAT
Varkensvlees, lende	B ¹² B ⁶ Ca Se FAT	Kalkoen, borst, met vel	B ⁹ B ⁶ Ca Se FAT

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Vlees en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Duif, zonder huid, geroosterd	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT	Gekookte ham	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se FAT
Ham, geroosterd	B ¹² B ⁶ Ca Se FAT	Varkensvlees, schouder, gekookt	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se FAT
Gerookte ham	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se FAT	Gepekeld varkensvlees, lende	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT
Kalkoenfilet	B ⁹ B ⁶ Ca Se	Kwartel, gekookt	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Se FAT
Kalfsvlees, entrecôte, gebraden, met afneembaar vet	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT	Kip, borst, met vel	B ⁶ B ⁹ Ca Se FAT
Hart, lam	B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT	Ossenstaart	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT
Kerstvruchtjes (mincemeat)	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT	Kalfsvlees, lende, met afneembaar vet	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se FAT
Varkensvlees, karbonade	B ⁶ B ¹² Ca Se FAT	Rundvlees, gestoofd, met afneembaar vet	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT
Varkensvlees, lende, geroosterd	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se FAT	Rundvlees, entrecôte, gegrild	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se FAT
Chorizo	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se FAT	Kalkoen- of kippenworst, verlaagd natriumgehalte	B ⁶ B ⁹ Se FAT

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Vlees en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Kip, vleugel met vel	B ⁶ B ⁹ Ca Se	Leverworst, varkensvlees	A B ⁹ B ¹² Fe Ca Se
Kip, met vel, gebraden	B ⁶ B ⁹ Ca Se	Varkensworst	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Salchichon	B ⁶ B ⁹ B ¹² C D Ca Se	Bacon, gerookt, gegrild	B ⁶ B ¹² Ca Se
Gekookte ham, ingeblikt	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Worst, vers	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca
Bacon, gerookt, gegrild	B ⁶ B ¹² Ca Se	Worst, gerookt varkenslapje	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Konijn, gestoofd	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Lam, ribstuk	B ⁹ B ¹² Ca Se
Ganzenlever	A B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Lamsvlees, niet nader gespecificeerd deel	B ⁹ B ¹² Ca Se
Hen	B ⁶ B ⁹ Ca Se	Worst, gerookt varkenslapje	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Bloedworst, gebakken	B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se	Boterhamworst/Bologna	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Salami	B ⁶ B ¹² D Ca Se	Eend, geroosterd	B ⁹ Fe Ca Se

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Vlees en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Varkens- en rundvleesworst	B ⁹ B ¹² D Ca Se	Varkensvlees, niet nader gespecificeerd deel	B ⁹ Ca
Poolse worst, varkensvlees	B ⁹ B ¹² Ca Se	Kroketten van kip	B ⁹ Ca Se
Varkensvlees vleeswaren	B ⁹ B ¹² Ca Se	Kipfilet, gepaneerd, gebakken	Ca Se

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Vis en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Tonijn	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se	Baars	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Kabeljauw	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se	Kabeljauw, gerookt	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Heilbot	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se	Zwaardvis	B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Ca Se
Zeeduivel, gegrild	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Forel, gerookt	A B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Ca Se
Forel	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Se	Snoek, gebakken	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Tonijn, ingeblikt in water	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se	Mul	B ⁶ B ⁹ D Ca Se
Tonijn, gebakken	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se	Forel	B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Ca Se
Grouper, gebakken	B ⁶ B ⁹ Ca Se	Kabeljauw, vers, gebakken	B ¹² B ⁹ Ca Se
Zeebaars	B ⁶ B ⁹ D Ca Se	Zeebrasem	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Wijting, bevroren	B ⁹ B ¹² D Ca Se	Baars, gebakken	B ⁹ B ¹² D Ca Se

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Vis en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Zalm	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Tonijn, gegrild	B ⁶ B ⁹ D Ca Se
Kabeljauw, gebakken	B ¹² B ⁹ Ca Se
Tong, gebakken	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Gerookte zalm	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Bot, gestoomd	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Ansjovis in plantaardige olie	B ⁹ B ¹² D E Fe Ca Mg Se
Kaviaar	A B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Fe Ca Mg Se
Sardine, geroosterd	B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Fe Ca Mg Se
Ansjovis gekookt	B ⁹ B ¹² D E Fe Ca Mg Se

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Haring, gezouten	B ⁶ B ⁹ D E Fe Ca Mg Se
Heek	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Mg Se
Ansjovis in plantaardige olie	B ⁹ B ¹² Fe Ca Se
Karper, gebakken	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Doornhaai	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Mg Se
Tarbot	Ca B ⁹ Se
Zalm, gegrild	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Makreel, gebakken	B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Ca Mg Se
Zwaardvis, gegrild	B ⁶ B ⁹ B ¹² D E Ca Se
Wijting	B ⁶ B ⁹ D Ca Se

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Vis en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Makreel	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Mg Se	Vis, tonijn, light, ingeblikt in olie, uitgelekt	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Makreel, ingeblikt in olie, uitgelekt	A B ⁹ B ¹² D Ca Se	Tonijn, ingeblikt, in olie	B ⁹ B ¹² D Ca Se
Rog	B ⁶ B ⁹ B ¹² Ca Mg Se	Europese paling, gebakken	A B ⁹ B ¹² D E Ca Se
Europese paling, gekookt	A B ⁹ B ¹² D E Ca Se	Haring, gerookt	B ⁶ B ⁹ B ¹² D Ca Se
Sardine	B ⁹ B ¹² D E Fe Ca Se	Stekelhaai	B ⁹ B ¹² Ca Se
Sardine, ingeblikt in olie, uitgelekt	B ⁹ B ¹² D E Fe Ca Se	Sardine ingeblikt in tomatensaus	B ⁹ B ¹² D Fe Ca Se

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EIWIT+

Eiwitrijk voedsel

Schaal- en schelpdieren en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Inktvis	A B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Jacobsschelp	B ¹² B ⁹ Ca Se
Krab	B ⁹ B ¹² E Ca Se	Weekdieren, mossel, blauw, gestoomd	B ⁹ B ¹² C Fe Ca Se
Octopus, gekookt	B ⁶ B ⁹ B ¹² Fe Ca Se	Slak	B ⁹ B ¹² E Fe Ca Mg Se
Kokkels	Fe Ca	Mossel, ingeblikt in pekel	B ⁹ B ¹² C Fe Ca Mg Se
Clams	B ⁹ B ¹² Ca Se	Mossel, gekookt	B ⁹ B ¹² C Fe Ca Mg Se
Kreeft, gekookt	B ¹² B ⁹ Ca Se	Oester	B ⁹ B ¹² Fe Ca Mg Se
Rivierkreeft	B ¹² B ⁹ Ca Se	Inktvis in plantaardige olie	B ⁹ B ¹² E Ca Se
Inktvis, geroosterd	B ¹² B ⁹ Ca Se	Sint Jacobsschelp	B ⁹ B ¹² Ca Mg Se
Garnalen, gekookt	B ¹² B ⁹ Ca Se		

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



VET+

Vetrijk voedsel

Oliën en vetten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Tarwekiemolie	E  	Kokosolie	
Zonnebloemolie	E  	Levertraanolie	 A D  
Olijfolie	E  	Margarine, light	 A B ⁹ D E   
Extra vierge olijfolie	E  	Lijnzaadolie	 
Extra vierge olijfolie, organisch	E  	Varkensvet	D  
Palmolie	E  	Mayonaise, light	 B ⁹ E   
Plantaardig vet	E  	Walnootolie	  
Pindaolie	 E  	Sesamolie	  
Koolzaadolie	 E  	Boter met zout	A B ⁹    
Sojaolie	 E  	Boter, light	A B ⁹    

Aanbevelingen

 Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*

 Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*

 Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*

 Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

Voedingsmiddelenlijst

3

VET+

Vetrijik voedsel

Sauzen en specerijen

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Verse munt	A B⁹ C Fe Ca Mg	Tijm, gedroogd	A B⁶ B⁹ C E Fe Ca Mg FAT
Chili of hete peper	B⁶ B⁹ C E Ca	Basilicum	A B⁹ C Fe Ca Mg
Oregano, gedroogd	B⁶ B⁹ E Fe Ca Mg	Venkel	B⁹ Ca
Kaneelpoeder	B⁹ E Fe Ca Mg	Appelazijn	Ca
Knoflookpoeder	B⁶ B⁹ Fe Ca Mg Se	Wijnazijn	Ca
Peterselie, vers	A B⁹ C Fe Ca	Dille, gedroogd	A B⁶ C Fe Ca Mg Ca
Rozemarijn	A B⁶ B⁹ C Fe Ca Mg FAT	Gember	B⁹ Ca
Zwarte peper	B⁶ B⁹ Fe Ca Mg	Chilipeper, rood	B⁶ B⁹ C Ca
Laurierblad	A B⁶ B⁹ C Fe Ca Mg FAT	Chilipeper, groen	B⁶ B⁹ C Ca
Witte peper	B⁹ C Fe Ca Mg	Saus, pepers, heet, chili, rijp rood, ingeblikt	B⁹ C Ca

Aanbevelingen

Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*

Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*

Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*

Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

Voedingsmiddelenlijst

3

VET+

Vetrijik voedsel

Sauzen en specerijen

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Zeezout	Ca Na	Pepers, hete chili, zongedroogd	A B6 B9 C E Fe Ca Mg FAT
Jodiumhoudend zout	Ca Na	Tabasco, saus	B9 Fe Ca Na
Saffraan	B6 B9 C Fe Ca Mg Na FAT	Pestosaus	B9 E Ca Mg Na FAT
Sojasaus	Ca B9 Mg Na	Kerriesaus	Fe B9 E Ca Na FAT
Kerrie	Fe B9 E Ca Mg Se Na FAT	Roquefortsaus	Fe B9 E Ca Na FAT
Komijn	Fe B6 B9 E Ca Mg Na FAT	Bolognesesaus	A C Na FAT
Tahini	Fe B9 Ca Mg Se Na FAT	Gomasio	Fe B9 Ca Mg Se Na FAT
Mosterd	B9 Ca Se Na FAT	Vanille	Ca Na
Nootmuskaat	Fe B9 Ca Mg Na FAT	Tomaten chilisaus	B9 C E Ca Na
Bechamelsaus	A B9 B12 D Ca Na FAT	Kaassaus	Fe B9 Ca Na FAT

Aanbevelingen

Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*

Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*

Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*

Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

Nutrigen™ Rapport - Voedingsmiddelenlijst

32 / 41

Fagron genomics

Beoordeeld door: (Lab technician) - (14-02-2024)

Voedingsmiddelenlijst

3



VET+

Vetrijk voedsel

Sauzen en specerijen

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Balsamico azijn	 	Ketchup	    
Paprikapoeder	          	Barbecuesaus	    
Gebakken groene tomaten	      	Vinaigrette, met olijfolie	     
Zoetzure saus	   	Kaassausmix, droog	      

Aanbevelingen

- 

Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- 

Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- 

Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- 

Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3

EXTRA'S

Suikers en derivaten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Nougat of noga, met amandelen	E B9 Ca  	Jam/Marmelade, sinaasappel	Ca B9  
Suiker, bruin	Ca B9  	Custard	B12 B9 D Ca 
Oplosbare cacaopoeder, met suiker	B6 B9 C Ca   	Zoethout	Ca  
Honing	Ca B9  	Romige chocoladepudding	B9 Ca  
Jam/Marmelade, aardbei, light	C B9  	Melkchocolade met amandelen	 B9 B12 E Ca Mg   
Suiker, wit	 	Pure chocolade met suiker	 B9 Fe Ca Mg   
Gelei	Ca B9  	Pure chocolade	 Fe Ca Mg Se   
Kauwgom	 	Chocoladepasta met hazelnoten	B9 Fe Ca Mg   
Pure chocolade met amandelen	 B9 E Fe Ca Mg  	Melkchocolade	B9 Fe Ca Mg   
Jam/Marmelade, aardbei	Ca B9  	Melkchocolade met noten, geen amandelen of pinda's	B9 B12 Fe Ca Mg    

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EXTRA'S

Suikers en derivaten

VOEDSEL

Chocolade

NUTRIËTENGEGHALTE

B⁹ **Fe** **Ca** **Mg** **FAT** **GLU** **PRO** **CHO**

**Chocoladereep,
type kit kat**

B⁹ B¹² **Ca** **FAT** **GLU** **PRO** **CHO**

VOEDSEL

Witte chocolade

NUTRIËTENGEGHALTE

B⁹ B¹² **Ca** **FAT** **GLU** **PRO** **CHO**

Aanbevelingen



Toegestaan om de
hoeveelheid en/of
frequentie aan te passen*



Toegestaan zonder de
aanbevolen hoeveelheden
en/of frequentie te
verhogen*



Verminder de hoeveelheid
en/of frequentie*



Beperken, af en toe/in
kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EXTRA'S

Noten en afgeleide producten

VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE	VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE
Lupine	B6 B9 Fe Ca Mg Se	Pinda, gebakken, gezouten	B6 B9 Fe Ca Mg
Zonnebloempitten	B6 B9 E Fe Ca Mg	Pijnboompit	B9 E Fe Ca Mg
Hazelnoot	B6 B9 E Fe Ca Mg	Pompoenpitten	B9 Fe Ca Mg
Zonnebloempitten, gepeld, met zout	B6 B9 E Fe Ca Mg	Chia zaden	B6 B9 Fe Ca
Amandel	B9 E Fe Ca Mg	Amandel, gebakken, gezouten	B9 E Fe Ca Mg
Amandel, geroosterd	B9 E Fe Ca Mg	Cashewnoot	B6 B9 Fe Ca Mg
Pinda, geroosterd, gezouten	B6 B9 E Ca Mg	Pistachenoot	B6 B9 E Fe Ca Mg
Walnoot	B6 B9 Fe Ca Mg	Kastanje	B6 B9 C Ca
Sesamzaad	B6 B9 Fe Ca Mg	Kastanje, geroosterd	B6 B9 C Ca

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3

 EXTRA'S Snacks			
VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE		
Popcorn	 B⁶  B⁹  E  Ca  Mg   FAT		
Maïs chips	  B⁹  E  Ca  Mg   FAT		
VOEDSEL	NUTRIËNTENGEHALTE		
Boterkoekje	 A  B⁹  Fe  Ca  Se   FAT 		

Aanbevelingen

- 

Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- 

Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- 

Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- 

Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EXTRA'S

Niet-alcoholische dranken

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Verse wortelsap	A B ⁶ B ⁹ Ca	Frisdrank, koolzuurhoudend, met sinaasappelsmaak	Ca
Instant oploskoffie	B ⁶ B ⁹ Fe Ca Mg Se	Koffie-infusie, met melk	B ⁹ Ca
Kruidenthee, infusie	B ⁹	Verse tomatensap	C B ⁹ Ca
Citroensap, vers	B ⁹ C Ca	Koffie, poeder	Fe Ca Mg Se
Kraanwater	Ca	Sportdrank	
Mineraalwater	Ca	Sinaasappelsap	B ⁶ B ⁹ C
Bruisend water, gebotteld	Ca	Oploskoffie, poeder	B ⁹
Koffie, zaad of poeder, cafeïnevrij		Koffie, gebrouwen	B ⁹
Koffie, gebrouwen, cafeïnevrij		Alcoholvrij bier	B ⁹ Ca
Thee zonder suiker		Sojamelk	B ¹² B ⁹ D Ca

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EXTRA'S

Niet-alcoholische dranken

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Thee-infusie, met melk	B ⁹ Ca	Grapefruitsap	B ⁹ C Ca
Ananassap	B ⁹ C Ca	Limonade	B ⁹
Frisdrank, type tonicwater		Frisdrank, sinaasappelsmaak, zonder koolzuur	
Energiedrank	B ¹² B ⁶ Ca	Soda	Ca
Koolzuurhoudende drank, citroen		Bramensap	Ca C
Zwarte bessensap	C Ca	Vruchtensap	Ca C
Appelsap	Ca	Oplosbare cacaopoeder, met suiker, light	B ⁹ Ca Mg

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Voedingsmiddelenlijst

3



EXTRA'S

Alcoholische dranken

VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE	VOEDSEL	NUTRIËTENGEGHALTE
Bier, laag alcoholgehalte		Rum	
Witte wijn		Tequila	
Rosé wijn		Vodka	
Rode wijn		Whisky	
Bier		Cider	
Mousserende wijn, type cava		Sangria	
Cognac		Fruitlikeur	
Gin			

Aanbevelingen

- Toegestaan om de hoeveelheid en/of frequentie aan te passen*
- Toegestaan zonder de aanbevolen hoeveelheden en/of frequentie te verhogen*
- Verminder de hoeveelheid en/of frequentie*
- Beperken, af en toe/in kleine hoeveelheden*

* Deze aanbevelingen zijn alleen gebaseerd op de analyse van uw genetische test. Vraag altijd het advies van uw arts of andere gekwalificeerde gezondheidsspecialist voordat u doorgaat met voedings- of dieetaanpassingen.

Together
we create the future
of personalizing medicine.

