

Proteïedieet noten en zadenlijst vanaf fase 1

Notenlijst	Koolhydraten per 100 g	Koolhydraten per portie	Portiegrootte
Paranoten	4,5 g	1,4 g	30 g (max. 6 stuks)
Macadamanoten	6,5 g	2,0 g	30 g
Pecannoten	9,5 g	2,9 g	30 g
Amandelen	10,4 g	3,1 g	30 g
Hazelnoten	10,6 g	3,2 g	30 g
Pistachenoten	10,2 g	3,1 g	30 g
Walnoten	12,1 g	3,6 g	30 g
Pinda's	11,2 g	3,4 g	30 g
Cashewnoten	22,5 g	6,8 g	30 g

Zadenlijst	Koolhydraten per 100 g	Koolhydraten per portie	Portiegrootte
Lijnzaad (gebroken)	13,0 g	2,0 g	15 g (1 el)
Chiazaad	7,7 g	1,2 g	15 g (1 el)
Hennepzaad	4,7 g	0,7 g	15 g (1 el)
Pompoenpitten	2,7 g	0,8 g	30 g
Zonnebloempitten	5,0 g	1,5 g	30 g
Sesamzaad	6,0 g	0,9 g	15 g (1 el)
Pijnboompitten	9,3 g	2,8 g	30 g
Kokosrasp (ongezoet)	6,4 g	1,9 g	30 g
Amandelmeel	15,5 g	4,7 g	30 g
Lijnzaadmeel	13,0 g	3,9 g	30 g
Sesampasta (tahin)	6,4 g	1,9 g	30 g