

POLYOLEN	POLYOLEN-ARM	POLYOLEN-RIJK
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Aardbeien • Ananas • Bananen • Bosbessen • Boysenbessen • Cantaloupe • Citroenen • cranberry's • druiven • frambozen • grapefruits • honingmeloen • kiwi's • limoenen • mandarijnen • mango's • passievrucht • rabarber • sinaasappels • sterfruit 	<ul style="list-style-type: none"> • appels • abrikozen • kersen • lychees, • nashiperen • nectarines • peren • perziken • pruimen, pruimedanten (= gedroogde pruimen) • watermeloen • zwarte bessen
Groente	<ul style="list-style-type: none"> • alle soorten behalve avocado's, bloemkool, paddenstoelen, peultjes 	<ul style="list-style-type: none"> • avocado's • bloemkool • paddenstoelen • peultjes
Dranken	<ul style="list-style-type: none"> • 1/3 of 1/2 glas (100 ml) geschikt fruitsap (bijv. sinaasappelsap) <p>Let op: veel sappen worden aangelengd met appel- of perensap.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appelsap • Smoothies • vruchtensappen samengesteld uit fructose-rijk fruit
“Light”, “suikervrije” of koolhydraatarme voedingsmiddelen	<ul style="list-style-type: none"> • gewone kauwgom gezoet met suiker (sacharose) • pepermint en snoep gezoet met suiker • aspartaam, sacharine, stevia 	<ul style="list-style-type: none"> • sorbitol (E420), • mannitol (E421) • maltitol (E965) • xylitol (E967)