

<u>POLYOLEN</u>	<u>POLYOLEN-ARM</u>	<u>POLYOLEN-RIJK</u>
Fruit	• Aardbeien • Ananas • Bananen • Bosbessen • Boysenbessen • Cantaloupe • Citroenen • cranberry's • druiven • frambozen • grapefruits • honingmeloen • kiwi's • limoenen • mandarijnen • mango's • passievrucht • rabarber • sinaasappels • sterfruit	• appels • abrikozen • kersen • lychees, • nashiperen • nectarines • peren • perziken • pruimen, pruimedanten (= gedroogde pruimen) • watermeloen • zwarte bessen
Groente	• alle soorten behalve avocado's, bloemkool, paddenstoelen, peultjes	• avocado's • bloemkool • paddenstoelen • peultjes
Dranken	• ⅓ of ½ glas (100 ml) geschikt fruitsap (bijv. sinaasappelsap) Let op: veel sappen worden aangelengd met appel- of perensap.	• Appelsap • Smoothies • vruchtensappen samengesteld uit fructose-rijk fruit
“Light”, “suikervrije” of koolhydraatarme voedingsmiddelen	• gewone kauwgom gezoet met suiker (sacharose) • pepermunt en snoep gezoet met suiker • aspartaam, sacharine, stevia	• sorbitol (E420), • mannitol (E421) • maltitol (E965) • xylitol (E967)