

VYTAL OVERZICHT VOORKEUREN EN UITSLUITINGEN





Inleiding

Dit document bevat een toelichting op de in te stellen voedingsvoorkeuren en uitsluitingen die je in VYTAL kunt vinden. Zo krijg jij als coach een beter inzicht waar je op moet letten bij het instellen hiervan.



Inhoud

1. Budget	5
2. Diabetes.....	5
3. Eiwitrijk.....	5
4. Exorfine.....	5
5. Fitness.....	6
6. Gluten	6
7. Granen	6
8. Halal.....	7
9. Hart & vaatziekten.....	7
10. Histamine.....	7
11. Keto	8
12. K/E/V gescheiden	8
13. Koolhydraatarm.....	9
14. Mosterd.....	9
15. Nachtschades	10
16. Paleo	10
17. Pescotarisch.....	11
18. Peulvruchten	11
19. Pitten en zaden.....	11
20. Reuma.....	12
21. Selderij.....	12
22. Sesam	12
23. Soja	12
24. Sulfiet.....	13
25. Vegan.....	13
26. Vis	13



27. Zwanger..... 14



1. Budget

Deze diëtvorm bevat recepten waarin betaalbare producten (en/of in groot verpakking voordelig zijn) worden gebruikt. Daarnaast bevatten deze recepten maximaal 7 ingrediënten.

2. Diabetes

Deze diëtvorm bevat recepten die minder dan 45% koolhydraten bevatten.

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Rood vlees
- Gedroogd fruit
- Fruit hoog in koolhydraten zoals: banaan, mango, ananas, druiven, kaki en kersen

3. Eiwitrijk

Deze diëtvorm bevat recepten die meer dan 25% eiwitten bevatten.

4. Exorfine

Exorfinen zijn morfine/endorfineachtige eiwitten die ons lichaam niet zelf aanmaakt. Wanneer exorfinen niet goed afgebroken worden, worden de endorfine receptoren overmatig geactiveerd, die op hun beurt de dopamine afgifte stimuleert. Door een langdurige overmatige stimulatie wordt endorfine, dopamine, insuline en cortisol ongevoelig. Hierdoor kun je diabetes type 1 en 2, overgewicht, stress-stoornissen en bijvoorbeeld depressie en angststoornissen, restless legs ontwikkelen.

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Gluten
- Lactose
- Koemelk
- Soja
- Spinazie



5. Fitness

Deze dieetvorm bevat eiwitrijke recepten die gemiddeld tot veel koolhydraten bevatten en weinig vetten.

6. Gluten


Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Tarwe
- Gerst (gort)
- Spelt
- Haver(mout): is van nature glutenvrij, maar wordt vaak op het land al besmet met gluten van de ernaast verbouwde tarwearen.
- Alle producten die bovenstaande ingrediënten bevatten. Hieronder vallen ook vleesvervangers, sauzen (zoals worcestersaus en sojasaus) en kruidenmixen.

7. Granen

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Boekweit
- Couscous
- Bulgur
- Spelt
- Gerst → gort
- Haver
- Mais
- Quinoa
- Rijst → dus ook rijstwafels en rijstnoedels
- Risotto
- Tarwe → alle producten die hiervan zijn gemaakt zoals brood, crackers, wraps, pasta & noedels

- 
- Bloem
 - (volkoren) Meel

8. Halal

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Varkensvlees
- Alcohol

9. Hart & vaatziekten

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Volle zuivel
- Roomboter
- Eieren
- Rood vlees

10. Histamine

Histamine is een stof die in het lichaam een regulerende functie heeft. Histamine is onder andere betrokken bij de immuunfunctie. Maar helpt ook bij de spijsvertering, wondgenezing en het ondersteunen van de prikkeloverdracht in de hersenen. Een stijging van histamine in het lichaam uit zich in allergische klachten. Een histamine-intolerantie ontstaat wanneer de hoeveelheid histamine die zich in het lichaam ophoopt groter is dan de hoeveelheid die het lichaam kan verwerken.

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Zuivel: oude kazen, schimmelkazen
- Vlees: varkensvlees en lamsvlees
- Vis: makreel, tonijn, kabeljauw, haring, sardines, schaal- en schelpdieren, zalm ingeblikt
- Vegetarische producten: soja, tofu, tempeh
- Groente: tomaten, spinazie, bietjes, champignons, zuurkool, augurken



- Fruit: avocado, grapefruit, kiwi, aardbeien, meloen, ananas, frambozen
- Kruiden: vanille, kaneel, kruidnagel, komijn, koriander, kervel, gember, nootmuskaat, mosterdzaad, anijs
- Miso, sojasaus, ketjap
- Cacaopoeder en chocolade
- Eiwit
- Noten en zaden: m.u.v. lijnzaad en chiazaad
- Wijn

11. Keto

Deze dieetvorm bevat recepten met een macroverdeling zeer laag in koolhydraten (gemiddeld 5 – 10%), gemiddeld in eiwitten (10 – 25%) en hoog in vetten 65 – 80%) om ervoor te zorgen dat het lichaam van de gebruiker in “ketose” kan komen.

12. K/E/V gescheiden

Deze dieetvorm maakt gebruik van 4 voedingsgroepen voor het samenstellen van een maaltijd, waarbij koolhydraten gescheiden worden gegeten van de overige voedingsgroepen.

Voedingsgroep 1 – Eiwitten

- Kwark
- Kip en kalkoen
- Biefstuk, rosbief en varkenshaas
- Alle soorten vis
- Minder vette kaas o.a. hüttenkäse, geitenkaas, mozzarella en 20+ kaas (geen schimmelkaas)
- Eieren
- Eiwit shake zonder suikers

Voedingsgroep 2 – Groenten

- Alle groenten m.u.v. avocado

Voedingsgroep 3 – Vetten

- Visolie
- Olijfolie



- Rauwe noten, zaden en pitten
- Slagroom (ongezoet)
- Roomboter
- Avocado

Voedingsgroep 4 – Koolhydraten

- Muesli (zonder suiker)
- Havermout
- Zilvervliesrijst
- Volkoren brood en pasta
- Magere melk
- Magere yoghurt
- Fruit

Hoofdrichtlijnen:

- De voedingsgroepen 1 t/m 3 dienen altijd gecombineerd te worden in 1 maaltijd
- Combineer nooit koolhydraten met de voedingsgroepen 1 en 3
- Maximaal 2 koolhydraatmaaltijden per dag
- Ontbijt bestaat altijd uit de voedingsgroepen 1 t/m 3

13. Koolhydraatarm

Deze diëetvorm bevat recepten die minder dan 25% koolhydraten bevatten.

14. Mosterd

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Mosterd
- Mosterdzaad
- Augurken
- Mayonaise
- Hot currypoeder



15. Nachtschades

Nachtschade is de omvattende naam voor alle planten van de Solanaceae familie. Ze bevatten bepaalde stoffen (alkaloïden) die giftig kunnen zijn voor mensen die daar gevoelig/allergisch voor zijn.

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Tomaat
- Paprika
- Aubergine
- Rode/Spaanse peper
- (Gewone) aardappelen
- Gojibessen
- Alle kruiden(mixen) gemaakt van/met nachtschades. Hierbij moet ook worden gedacht aan garam masala, ras el hanout en currypasta.

16. Paleo

Het principe van het Paleo dieet is gebaseerd op de levenswijze van de oermens, welke voornamelijk bestaat uit groenten, vis, vlees, eieren, fruit, noten en zaden.

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Peulvruchten (denk hierbij ook aan soja)
- Gluten
- Lactose
- Granen en pseudogranen
- Gewone aardappel



17. Pescotarisch

Deze diëtvorm bevat vegetarische recepten en recepten die vis bevatten.

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Recepten met vlees en kip

18. Peulvruchten

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Bonen
- Erwtten
- Soja (dus ook in producten waar soja in is verwerkt zoals sojasaus en misopasta)
- Linzen
- Kiemgroente, alfalfa en taugé
- Pinda's

19. Pitten en zaden

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Pijnboompitten
- Zonnebloempitten
- Maanzaad
- Sesamzaad



20. Reuma

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Nachtschades (en alle kruiden(mixen) die deze bevatten)
- Melk
- Alfalfa

Deze voedingsmiddelen kunnen namelijk de ontstekingswaarde in het bloed/lichaam bevorderen.

21. Selderij

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Bleekselderij
- Selderij (verse en gedroogde blad)
- Bouillon(blokjes)
- Hot currypoeder

22. Sesam


Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Sesam (denk hierbij ook aan hummus)

23. Soja

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Soja
- Miso
- Tempeh
- Tofu

- 
- Seitan
 - Vleesvervangers: vegetarische balletjes (bevat ook ei en gluten) en gehakt (bevat ook gluten)
 - Teriyaki woksaus

24. Sulfit

Sulfit kan van nature in voedingsmiddelen voorkomen als gevolg van fermentatie of als conserveermiddel zijn toegevoegd (E-nummers E-220 t/m E-228). Sommige mensen kunnen overgevoeligheidsreacties krijgen als ze sulfit binnenkrijgen.

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Gedroogd fruit
- Citroen- en limoensap uit flesje
- Zuurkool
- Wijnazijn
- Wijn

25. Vegan

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Alle dierlijke producten of waar deze in zijn verwerkt. Denk hierbij ook aan honing.

26. Vis

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Vis, denk hierbij ook aan vissaus en worcestersauce.



27. Zwanger

Bij het aanvinken van deze optie worden recepten die de onderstaande ingrediënten bevatten, uitgesloten:

- Gerookte zalm
- Rauwe vis
- Rauw roodvlees zoals: runderrookvlees, rosbief, carpaccio en rauwe ham
- Chiazaad
- Vis uit blik
- Rauwmelkse kazen en zuivel → op verpakking staat dan meestal 'au lait cru'
- Roofvissen zoals makreel, paling, zeebaars en zwaardvis
- Kiemgroente → zijn veilig wanneer deze verhit zijn

Een volledig overzicht vind je op de website van het voedingscentrum:

<https://www.voedingscentrum.nl/nl/zwanger-en-kind/zwanger/wat-kan-ik-wel-en-niet-eten-tijdens-mijn-zwangerschap.aspx>

28. Instellen doelstelling en voorkeuren

Houdt bij het instellen van de voorkeuren van je klant ook rekening met de overige instellingen, zoals de ingestelde macroverdeling. Voorbeeld: wanneer de eiwitten op 30% zijn ingesteld en lactose/koemelk vervolgens wordt uitgesloten, dan is het voor het systeem niet haalbaar om aan dit percentage te voldoen. Wij adviseren daarom om de voorkeuren zo in te stellen dat deze op de overige instellingen en elkaar aansluiten, zodat het systeem gemakkelijk en een passend eetschema kan genereren.

Bij het selecteren van de bereidingstijden per eetmoment, adviseren wij ook altijd om de onderliggende tijden aan te vinken. Wanneer je bij diner kiest voor 20 tot 30 min, vink je dus ook 10 tot 20 min en 10 min max aan. Zo worden alle maaltijden meegenomen die onder deze bereidingstijden vallen.