

# Proteïnedieet groentelijst fase 1

Groentesoort	Kh per 100 g	Onbeperkt	Tot 400 g per dag	Tot 200 g per dag	Tot 100 g per dag	Vermijden
Tuinkers	0,0 g	V				
Rucola	0,1 g	V				
Kropsla	0,3 g	V				
Sla	0,3 g	V				
Champignons	0,4 g	V				
Zuurkool	0,6 g	V				
Broccoli	0,8 g	V				
Spinazie (vers)	0,9 g	V				
Augurken (zuur)	1,0 g	V				
Spinazie (diepvries)	1,1 g		V			
Andijvie	1,2 g		V			
Komkommer	1,3 g		V			
Spinazie (glas, blik)	1,3 g		V			
Paksoi	1,4 g		V			
IJsbergsla	1,7 g		V			
Asperges (blik, glas)	1,9 g		V			
Bleekselderij	2,0 g		V			
Pompoen	2,0 g		V			
Rabarber	2,0 g		V			
Snijbonen (vers)	2,0 g		V			
Rode sla	2,3 g			V		
Witlof	2,4 g			V		
Groene paprika	2,5 g			V		
Taugé	2,7 g			V		
Bloemkool	2,9 g			V		
Asperges (vers)	3,0 g			V		
Aubergine	3,0 g			V		
Rode kool (vers)	3,0 g			V		
Tomaat	3,1 g			V		
Prei	3,8 g			V		
Gele paprika	3,9 g			V		
Boerenkool	4,0 g			V		
Groene kool	4,0 g			V		
Koolrabi	4,0 g			V		
Radijs	4,0 g			V		
Spitskool	4,0 g			V		
Tuinbonen	4,0 g			V		
Witte kool	4,0 g			V		
Rode paprika	4,3 g				V	
Courgette	5,0 g				V	
Knolselderij	5,0 g				V	
Peultjes	5,0 g				V	
Sperziebonen	5,0 g				V	
Sugarsnaps	5,0 g				V	
Spruitjes	5,2 g					V
Augurken (zoetzuur)	5,3 g					V
Wortelen	5,6 g					V
Rode biet	6,0 g					V
Uien	6,6 g					V
Zilverui (zoetzuur)	6,9 g					V
Rode kool (glas, blik)	7,9 g					V
Artisjok	9,5 g					V
Pastinaak	11,0 g					V
Linzen	11,6 g					V
Maïs	13,0 g					V
Kapucijners	13,5 g					V
Doperwten	14,0 g					V
Kidneybonen	14,7 g					V
Kikkererwten	15,0 g					V
Bruine bonen	17,7 g					V