

Niet-keto ingrediënten

A

Aardappelzetmeel
Acesulfaam kalium/acesulfaam-K
Agave
Agave nectar
Agave siroop
Ahorn siroop
Alitame
Amarant
Aspartaam

B

Barbados suiker
Bietsuiker
Bloem
Boekweit
Bruine rijst siroop
Bruine suiker
Bulgur

C

Calcium caseïnaat
Carrageen
Cassave
Cellulosepoeder
Couscous
Crisco
Cyclamaat

D

Dadel
Dadelsiroop
Dextraan
Dextrine
Dextrose
D-glucitol

Diastatische mout
Diglyceriden
Disachariden
Druivenpitolie
Druivensuiker
Durum

E

Eenkoorn
Eiwit-isolaten (zowel soja als melkwei)
Emmer tarwe
Esdoorn siroop
Ethyl maltol

F

Fenylalanine
Fructooligosachariden
Fructose
Fruitsap

G

Galactose
Geautolyseerde gist
Geconcentreerd vruchtensap
Gedehydrateerd suikerriet sap
Gedroogd fruit
Gehydrogeneerde producten
Gehydrolyseerde eiwitten
Gehydrolyseerd gist
Gehydrolyseerde groente-eiwitten
Geïnteresteficeerde olie
Gemodificeerd zetmeel
Gepelde tarwe
Gerst
Gerstemout
Gierst
Gist extract
Glucose

Glucose-fructosestroop
Glucosestroop
Glutamine zuur
Glycerol
Griesmeel

H

Haver
Havervezels
Honing

I

Invertsuiker
Isoglucose
Isomalt

K

Kamut
Karamel
Katoenzaad
Katoenzaadolie
Kikkererwtbloem- of meel
Kokosbloesemsuiker
Koolzaadolie
Kristalsuiker

L

Lactitol
Lactose
Levulose
Linzen

M

Maïs
Maïsmeel
Maïsolie
Maïsiroop
Maïstroop
Maïszetmeel

Maltitol
Maltodextrine
Maltose
Maltosestroop
Maniok
Mannitol
Margarine
Melasse
Melassestroop
Mono-glyceriden
Mononatriumglutamaat
Mout
Moutstroop
MSG
Muscovado

N

Natriumcaseïnaat
Natuurlijke smaakstoffen: *de term 'natuurlijke smaakstoffen' kan erg misleidend zijn omdat het ook chemische smaakstoffen omvat, wettelijk gezien is dit toegestaan. Ik raad aan om deze zoveel mogelijk te vermijden. Voor meer (Engelstalige) info klik [hier](#)*
Neotaam

O

Oligosachariden
Oplosbare maïsvezel
Orzo

P

Palmsuiker
Palmolie
Pectine
Plantaardige reuzel/vet
Plantaardig zetmeel
Poedersuiker
Polydextrose

Q

Quinoa

R

Rietsuiker

Rijst

Rijstmeel

Rijstolie

Rijststroop

Rijstzetmeel

Rogge

Ruwe suiker

S

Sacharine

Sacharose

Saffloerolie

Sago

Sap concentraat

Sint-jansbroodstroop

Soja

Soja lecithine

Sorbitol

Sorghum

Sorghum stroop

Spelt

Splenda

Stroop

Sucanat

Sucralose (ik raad zowel de vloeibare als de poedervorm af)

Sucrose

Suiker

Suikerriet kristallen

Suikerriet sap

Suikerstroop

Sweet 'N low

T

Tapioca

Tapioca zetmeel

Taro

Tarwe

Teff

Triticale

Tuinbonenmeel

V

Verdampt suikerriet sap

Vruchtenextract

Vruchtenconcentraat

Vruchtensap

W

Wei eiwit

Wilde rijst

Witte bloem

Z

Zemelen

Zemelenvezels

Zetmeel

Zonnebloemlecithine

Zonnebloemolie