

## Thiol-free diet

**Bronvermelding, vertaling van, en met toestemming van Andy Cutler:** [www.livingnetwork.co.za/chelationnetwork/food/high-sulfur-sulphur-food-list/](http://www.livingnetwork.co.za/chelationnetwork/food/high-sulfur-sulphur-food-list/)

Meer info: [www.lichaamenenergieinbalans.nl/thiol-free-diet/](http://www.lichaamenenergieinbalans.nl/thiol-free-diet/)

Op Facebook is er de besloten groep "Thiol Free Inspiration" ter inspiratie voor (uitsluitend) recepten. [www.facebook.com/groups/1812884578744038/](https://www.facebook.com/groups/1812884578744038/)



### Laag in thiol pagina 1 van 3

Groente en fruit	Vlees, vis en schelpdieren	Overig
Aardappel	Abalon (schelp)	Alcohol (bier, wijn, zolang er geen thiol high voedingsmiddelen toegevoegd zijn)
Acai bes	Ansjovis	Alle kruiden
Acorn Squash (groene pompoen)	Bacon / spek	Amandel extract
Alle fruit (behalve papaya en ananas)	Bologna (worst)	Amandelmelk
Alle pompoen: eikel-, fles-, spaghetti-, zomer-, winter-, hals- en gele kromme pompoen	Bot (vis)	Anatto (zaad van orleaanboom)
Appel	Duif	Ancho chili (= peper)
Artisjokken (Frans)	Duif (vrouwelijk)	Anijs
Aubergine (alle vormen)	Eend	Azijn (wit)
Aubergines (alle vormen)	Fazant	Basilicum
Avocado	Forel	Bier
Bamboe scheuten	Gans	Blauwe bessen extract
Banaan	Garnaal (vers)	Boter
Bessen	Gerookte haring	Bruine suiker
Bieten	Goudmakreel	Bulgur tarwe
Cantaloupe meloen	Haai	Champignons
Casabe meloen	Ham	Citroen schil, rasp en olie
Cassave	Heilbot	Citroengras
Citroen	Hertevlees	Citroensap (niet bevroren)
Courgette	Jerky (=vlees)	Dille
Dadels	Kalkoen wit of donker vlees	Dille (kruid)
	Karper	

Laag in thiol pagina 2 van 3		
Flespompoen	Kip (wit / donker vlees en organen)	Dille zaad
Gele kromme halspompoen	Kippenlever	Folie(kruid)
Granaatappel	Kokkels (schelp)	Garnaalpasta
Grapefruit	Konijn	Gelatine
Grapefruitsap (geperst)	Koningsmakreel	Gember
Guave	Kreeft	Gemberkruid
Honingmeloen	Kwartel	Gemberwortel vers
Kaki	Lam	Gerst
Kersen	Makreel	Haver
Kiwi	Octopus	Honing
Kokosnoot (gedroogd of vers, zolang het niet bewerkt is met sulfiet)	Oester	Kabeljauw lever olie
Komkommer	Paling	Kaneel
Kruisbessen	Pepperoni worst (let op soms worden ingrediënten toegevoegd als knoflook)	Kardemom
Kumquats (= fruit)	Runderlever	Karwij
Limoen	Rundvlees	Karwijzaad
Loquats (= fruit)	Rye salami (= vlees)	Katoenzaad olie
Lychee	Sardines	Koriander (kan een chemische binding aangaan en hierdoor problemen veroorzaken) → liever vermijden
Mais (zoet)	Scallopini (vlees?)	Kruiden vers (basilicum, tijm, rozemarijn)
Mango	Schelpdieren	Kruidnagel
Paprika	Slak	Laurierblad
Pastinaak	Tonijn	Lavendel
Peer	Varkens lever	Limoenblad
Perzik	Varkensvlees	Maanzaad
Pijlwortel	Vis gedroogd	Maismeel
Pruim	Vis gefermenteerd	Marjolein
Rode snijbiet	Vis gepekeld	Munt
Selderij	Vis gerookt	Munt
Sla	Vlees bereid met 'malsmakers' (tenderizer)	Nootmuskaat
Spaghetti pompoen	Wildvlees	Olijven (groen of zwart)
Tapioca (= gedroogde cassavewortel)	Zalm	Oregano
Tomaten		Pasilla chili (= peper)
Tomatillos (= tropische vrucht)		Peper rood
Vijgen		Peper wit
Vlierbes		Pepermunt
Watermeloen		

<p><b>Laag in thiol pagina 3 van 3</b></p> <p>Winterpompoe  Wortelen  Yams (= eetbare wortelknol)  Zoete aardappel / bataat</p>		<p>Peterselie  Rijst  Rijstmelk (gemaakt van rijstgluten)  Rozemarijn blaadjes  Saffraan  Salie  Selderijzaad  Sesamolie (geen sesamzaadjes)  Sinaasappel schil of rasp  Smoked, liquid smoked (?)  Soja olie  Sorghum (= Indiaase gierst)  Spelt  Steranijs  Tijm  Suiker wit  Tarwe  Thaise basilicum  Vanille boon  Vanille extract  Venkelzaad  Volkoren bloem  Waterkastanjes  Worcestershire saus  Zaden: zonnebloempitjes, lijnzaad, pompoenzaad  of vlaszaad  Zout  Zwarte peper</p>
---	--	--

Waarschijnlijk Andijvie en Witlof en Pijnboompitten ook laag in thiolen

LET OP! Kraanwater bevat ook zwavel, daarom is het ook noodzakelijk om zwavel-arm bronwater te drinken / eten mee te koken, Evian en Spa Rood zijn getest en de beste keuze!

**Hoog in thiol** (bij een thiol free dieet deze voedingsmiddelen vermijden) **pagina 1 van 1**

Groente en fruit	Overig	
Ananas Artisjokken (Jeruzalem, dus niet Frans) Asperges Bloemkool Boerenkool Boerenkool Bonen (alle soorten) Broccoli Daikon (= Japanse witte radijs) Erwten (alle soorten) Groene bonen Jicama (= groente) Johannesbrood Kool Koolraap Paksoi Papaya (licht) Prei Raap Radijsjes Sjalotten Spinazie Spliterwten Spruitjes Sunchoke (=aardpeer) Tamarind (= vrucht van een tropische boom) Taugé Ui Zuurkool	Bakproducten met wei, cysteïne, eieren of enzymen Bieslook Bladgroen Boekweit Chocolade Eieren Gist extract Johannesbrood Kaas (alle soorten) Karnemelk (boter is thiol vrij) Knoflook Koffie Kurkuma (verhoogd het thiol niveau van andere producten) Linzen (alle soorten) Maissoep Melk van alle soorten dieren Melkproducten Mierikswortel Mosterd Paardenbloem groen Pinda's Quinoa Room Sesamzaad, ook in tahini Soja kaas Soja melk Tahin (van sesamzaad) Tahoe / Tofu melk Tempeh Tofu Wei Zure room	Maar ook...  - Kijk uit voor vleessoorten waarbij knoflook- en uienpoeder toegevoegd is, zoals hot dogs.  - Vlees is hoog in zwavel, maar de meeste mensen verdragen dit doordat het laag in thiol is. Het hangt wel af van de gevoeligheid van de persoon.  Supplementen met hoog zwavel/thiol gehalte: - Acidophilus gemaakt van zuivelproducten - ALA (alfa lipioc zuur) - Bromelaine en papaïne (gebruik van enzymen afgeleid van dieren) - Chlorella - Cysteïne - DMSO - Extracten gemaakt van voedingsmiddelen met een hoog zwavel gehalte - Glutathion - Kurkuma verhoogd de thiol levels - Methionine (zet zich om naar cysteïne) - MSM (mehtyl sulfonyl methaan) - NAC