

- Mag je al eten ● Nieuwe introductie

Groente

Gekookte vezel arme groenten

- Bloemkool (alleen de roosjes)
- Bieten
- Bosuien
- Broccoli (alleen de roosjes)
- Champignons
- Courgette
- Knoflook (mag ook rauw geperst)
- Olijven
- Pompoen
- Prei
- Sjalotten
- Spinazie
- Wortels

Dranken

- Bouillon
- Kruiden thee van darmgezondheids bevorderende kruiden (gember, kamille, munt evt. met tl honing)
- Water met of zonder bubbels

Eiwitten

- Alle vlees en gevogelte, wild (rauw of gestoofd/ gekookt)
- Alle vis (gestoomd, gekookt)

Vetten

- Dierlijke vetten aanwezig in de getrokken bouillon

Gefermenteerde producten

- Zuurkoolsap

Smaakmakers

- Zeezout