

- 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
- Water met of zonder bubbels

### Eiwitten

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

### Vetten

- Dierlijke vetten aanwezig in de getrokken bouillon
- **Ghee (botervet)**
- **Kokos olie**

### Gefermenteerde producten

- Zuurkoolsap
- **Wei**

### Smaakmakers

- Zeezout
- **Verse kruiden**