

- Mag je al eten
- Nieuwe introductie

Groente

Gekookte groenten

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

Rauwe groenten

- **Avocado**

Dranken

- Bouillon
- Kruiden thee
- Water met of zonder bubbels
- **Koffie zwart**

Eiwitten

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

Vetten

- Dierlijke vetten aanwezig in de getrokken bouillon
- Ghee (botervet)
- Kokos olie/ melk
- **Grasboter**
- **Extra Virgin olijf olie alleen koud gebruiken**

Gefermenteerde producten

- Zuurkoolsap
- Wei
- **Gefermenteerde groenten**
- **Gefermenteerde zuivel (creme fraiche, zure room, biogarde, yoghurt)**

Smaakmakers

- Zeezout
- Verse kruiden
- **Gefermenteerde sojasaus, vissaus, Natto**

Noten/zaden

- **Noten pasta/meel (pinda, walnoot, amandel)**