

- Mag je al eten
- Nieuwe introductie

Groente

Gekookte groenten

- Aubergine
- Bieten
- **Bleekselderij (altijd gekookt)**
- Bloemkool (alleen de roosjes)
- **Boerenkool (altijd gekookt)**
- Bosuien
- Broccoli (alleen de roosjes)
- Champignons
- Courgette
- Knoflook (mag ook rauw geperst)
- **Knolselderij (altijd gekookt)**
- **Kool (altijd gekookt)**
- Olijven
- Paprika
- **Peultjes (altijd gekookt)**
- Pompoen
- Prei
- **Rabarber**
- Sjalotten
- **Snijbonen (altijd gekookt)**
- **Sperziebonen (altijd gekookt)**
- Spinazie
- **Spruitjes (altijd gekookt)**
- Tomaat
- **Tuinbonen (altijd gekookt)**
- **Venkel (altijd gekookt)**

- **Witlof**
- Wortels

Rauwe groenten

- Avocado

Sap maken van

- Bovenstaande groenten+
- Alle bladgroenten
- Komkommer

Dranken

- Bouillon
- Kruiden thee
- Water met of zonder bubbels
- Koffie zwart
- Zelf gemaakt groente sap

Eiwitten

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

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
- **Kefir**

Smaakmakers

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

Noten/zaden

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