

- Mag je al eten ● Nieuwe introductie

Groente

Groenten (rauw of gekookt)

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

- Spruitjes (altijd gekookt)
- Tomaat
- Tuinbonen (altijd gekookt)
- Venkel (altijd gekookt)
- Witlof
- Wortels

Fruit

Sap maken van

- **Hollands fruit**
- **Gekookte appel**

Dranken

- Bouillon
- Kruiden thee
- Water met of zonder bubbels
- Koffie zwart **of met volle melk**
- Zelfgemaakt groente of **fruitsap**

Eiwitten

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

Vetten

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

Gefermenteerde producten

- Zuurkoolsap
- Wei
- Gefermenteerde groenten
- Kefir

Smaakmakers

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

Noten/zaden

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