

## TOEGESTAAN

**Dranken :** Water (min. 1½-2 liter per dag); mineraalwater zonder koolzuur, gefilterd water, evt. vermengd met 1/3 vruchtensap. Granenkoffie bijv. Bambu, Pacha (max. 2 kopjes per dag). Kruidenthee (max. 2 kopjes per dag, groene- en rooibosthee mag onbeperkt), groentesappen, vruchtensappen (ongezoet) Diksappen van rode vruchten (zeer beperkt) verdund gebruiken 1:10.

**Groenten :** Alle groenten zijn toegestaan. Bij voorkeur alles biologisch/ecologisch. Eet bij elke maaltijd rauwkost. **Beperken:** bonen, erwten, aardappelen (1 à 2 x per week) en maïs.

**Fruit en vruchten :** Al het fruit is toegestaan. Bij voorkeur alles biologisch/ecologisch. Beperk echter aardbei, banaan, ananas, meloen en kiwi. Vermijd overrijp fruit.

**Brood en granen :** Zuurdesem- of volkorenbrood zonder toevoegingen en zonder brood verbetermiddelen. Alle soorten volkorenmeel (boekweit, gerst, gierst, haver, rogge, tarwe). Volkorenpasta's, zilvervliesrijst, couscous, quinoa. Ongezoete muesli en cornflakes.

**Noten en zaden :** Alle (ongezoete, ongebrande en ongezoeten) noten (m.u.v. pinda's, cashewnoten en pistachenoten). Alle zaden (bv. lijn-, maan-, sesamzaad, pijnboom-, pompoen- en zonnebloem-pitten).

**Melkproducten :** Geite-, schape- en sojaproducten (ongezoet en ongefermenteerd).

**Dierlijke producten :** Verse vis. Visconserven alleen in olie. Scharrelvlees (gevogelte, rund- en lamsvlees, geiten- en schapenvlees, kip, kalkoen en wild). Alle schaaldieren. Eieren. Vleeswaren (rookvlees, kip- en kalkoenfilet zonder suiker).

**Vegetarische vleesvervangers :** Tahoe, tofu, tempeh, seitan, sojabrokken, sojaworstjes.

**Bindmiddelen, sauzen, soepen, kruidenrijen :** Zuivere bouillon en soep, suikervrije tomatenketchup en mosterd. Bindmiddelen zonder koolhydraten. Pure cacao-poeder, gelatine, citroensap, kruiden, kaneel, peper, zout, natuurlijke aroma's en vanille.

**Vetten en oliën :** Olijf-, zonnebloem-, saffloer- en lijnzaadolie alleen koud gebruiken dus niet verhitten (m.u.v. olijfolie voor bakken en braden), daardoor wordt het vet verzadigd. Halvarine verrijkt met olijfolie, reformhalvarine.

**Suikers (beperkt):** Fructose, maïs-, rijst-, moutstroop en ahornsiroop.

## NIET-TOEGESTAAN

**Dranken :** Koffie, thee met theïne, (alcoholvrij) bier, alcohol, koolzuurhoudende dranken, suikerhoudende dranken. Onverdunde pure vruchtensappen.

**Groenten :** Conserven, instant producten van aardappelen, champignons.

**Fruit en vruchten :** Compote, jam, vruchten uit blik. Gedroogde vruchten (abrikozen, vijgen, pruimen, krenten, rozijnen, dadels).

**Brood en granen :** Alle soorten witmeel, kant en klaar-producten (pizza, koeken, gebak, beschuit, toast, pasta's. Witte rijst, griesmeel, voedingszetmeel en sago.

**Noten en zaden :** Tamme kastanjes, alle notenpasta's en notenmixen die gezoet zijn.

**Melkproducten :** Alle koemelkproducten, kefir, lactose, wei(-poeder).

**Dierlijke producten :** Visconserven met saus, vismarinades. Eiproducten met suiker-toevoegingen. Varkensvlees. Vleeswaren (m.u.v. rookvlees, kip- en kalkoenfilet).

**Vegetarische vleesvervangers :** Quorn.

**Bindmiddelen, sauzen, soepen, kruidenrijen :** Ketjap en sojasaus, gist en gistextract, dessert- en puddingpoeder, instant-sauzen, sausbindmiddel, azijn en zuren.

**Vetten en oliën :** Gewone margarine en halvarine.

**Suikers :** Witte suiker, rietsuiker, basterdsuiker, dextrose, druivensuiker, melksuiker, honing, melasse, glucose en glucosesiroop. Zoetstoffen (sorbitol, mannitol, aspartaam, xylitol, cyclamaat etc.).

