

Lijst van producten die ik wel en niet kan verdragen.

Allergieën voeding: Gluten, melk (lactose), soja, ei en suiker. Mais, koolsoorten en bepaalde bonen. Alles zonder toevoegingen, dus vers en het liefst biologisch.

Allergieën huid: Alles wat 'chemisch' is mag niet. Alles moet op natuurlijk basis.

**Groenten wel:**

Venkel  
Paksoi  
Paprika's  
Courgette  
Aubergine  
Bleekselderij  
Sperziebonen  
Pastinaak  
Spinazie  
Tomaten  
Avocado  
Artisjokken  
Wortels  
Selderij  
Broccoli  
Pepers  
Knoflook  
Peterselie  
Uien, wit of sjalot  
Zoete aardappelen  
Bietjes  
Sla; rucola, veldsla, romeise sla, eikenblad sla,  
rode sla, kropsla

**Koolhydraten wel:**

Quinoa  
Gierst  
Zoete aardappelen  
Aardappel  
Zilvervliesrijst  
Rijst/mais pasta  
Rijstmie

**Groeten niet:**

Bijna alle koolsoorten  
Bonen, op sperziebonen na  
Asperges  
Rode ui

**Koolhydraten niet:**

Gluten; tarwe, rogge, gerst, spelt, haver  
Mais

**Fruit wel:**

Citroen  
Limoen  
Appels  
Avocado  
Blauwe Bessen  
Rode bessen  
Frambozen  
Aardbei  
Passievrucht  
Kersen  
Papaja  
Perzik  
Nectarine  
Abrikozen (ook biologisch zonder suiker  
gedroogd  
Dadels  
Kiwi  
Pruimen  
Drakenfruit (pitahaya)  
Mango  
Bramen  
Aardbeien  
Watermeloen  
Ananas  
Frambozen  
Sinaasappels  
Mandarijn  
Cactusvijgen  
Kokos  
Kweeper  
Lychees  
Papaja  
Sharonfruit  
Sterfruit  
Peren  
Cranberry

**Fruit niet:**

Bananen  
Druiven  
Galia meloen

**Verse kruiden:** eigenlijk alles.

Tijm  
Rozemarijn  
Oregano  
Basilicum  
Bieslook  
Marjolein  
Koriander  
Lavas  
Munt  
Dragon  
Pepermunt  
Salie  
Peterselie

**Noten wel:**

Amandelen  
Cashewnoten  
Hazelnoten  
Pecannoten  
Pijnboompitten  
Pompoenzaden  
Zonnebloempitten  
Macadamia noten  
Walnoten

**Olie/vetten:**

Kokosolie  
Notenolie

**Vlees/Vis:**

Pluimvee  
Kalkoen  
Varkenshaas  
Steak  
Kalfsvlees  
Varkensvlees  
Rundvlees  
Lam  
Garnalen  
Kreeft  
Zalm

**Dranken:**

Rijstmelk (zonder suiker)  
Amandelmelk ongezoet (zonder suiker)  
Hazelnotenmelk (zonder suiker)  
Kokosmelk (zonder suiker)  
Cranberrysap puur  
Vlierbessensap

**Zoetmakers (ipv suiker):**

Honing  
Kokosbloesemsuiker  
Ahornsiroop  
Lucumapoeder

Dus geen suiker!

**Melen; om mee te bakken:**

Kokosmeel  
Amandelmeel  
Rijstmeel  
Kastanjemeel  
Cacoapoeder  
Cacaoboter

**'Superfoods'** ( ter aanvulling van mijn dieet omdat ik voedingsstoffen mis die hier wel inzitten. Gebruikte ik al voordat het een 'trend' werd). Hier gebruik ik kleine hoeveelheden van en niet allemaal tegelijk:

Henneppoeder (bron van eiwitten) (deze gebruik ik wel altijd)  
Lijnzaad  
Gedroogde Cranberry's (zonder suiker!)  
Gedroogde Goijbessen  
Chiazaad  
Macapoeder  
Lucumapoeder (ook voor het bakken)

Wat ik vaak gebruik:

- Amandelmelk van de Aldi
- Diepvriesfruit (bosvruchten) Lidl
- Gedroogde cranberry's gezoet met appelsap, dus geen suiker.
- Goijbessen (biologisch)
- Rijst Zilvervlies
- Gerookte zalm (Lidl)
- Gerookte forel (Lidl)
- Citroenen
- Rood fruit/bosvruchten (vers)
- Graseieren
- Glutenvrij brood van Mam's Miske

Meergranen

- Wasa crackers glutenvrij (groene verpakking)
- Kokosmeel
- Amandelmeel
- Rijstmeel
- En verder veel groentes zoals hierboven beschreven.