

GEZOND KOOLHYDRAATARM/KETO MET EEN HISTAMINE-ALLERGIE

Meer info: thenewfood.nl/allergie



PRODUCT	DIT KUN JE WAARSCHIJNLIJK NIET ETEN	DIT KUN JE MISSCHIEN WEL ETEN	DIT KUN JE VRIJWEL ZEKER ETEN
VIS	Verse vis uit de supermarkt Vis uit blik Schaal en schelpdieren	Vis uit de diepvries (liefst wilde vis)	Dagverse vis (liefst wilde vis)
VLEES	Varken Lamsvlees		Kip, Kalkoen Rundvlees
ZUIVEL/EI	Schimmelkaas Oude kaas Yoghurt/kwark Eiwit	Jonge kaas Slagroom Crème fraiche	Eigeel Roomboter Ghee
GROENTE	Tomaten Spinazie Zuurkool Bietjes Paddenstoelen	Paprika Sperziebonen Rabarber Knolselderij Venkel	Overige koolhydraatarme groente
FRUIT	Avocado Aardbei Frambozen		Bessen (blauw, zwart, rood) Bramen
ZADEN, PITTEN EN NOTEN	Sesamzaad Mosterdzaad Zonnebloempitten Pinda's	Walnoten Amandelen Kokosproducten (ook -olie en -melk)	Overige koolhydraatarme zaden, pitten en
KRUIDEN EN SPECERIJEN	Anijs Basilicum Gember Kaneel Kerrie Kervel Komijn Koriander Kruidnagel Nootmuskaat Vanille		Overige kruiden en specerijen
OVERIGE	Soja, Tempeh, Tahoe Seitan Sojasaus Chocolade, cacao poeder Menthol E621 (=gistextract of vetsin) Kant-en-klare bouillon/poeder Kant en klare soep	Koffie Thee (zo puur mogelijk, zonder kruiden)	Ossenwit (om in te bakken) Olijfolie Zelfgetrokken bouillon* Zelfgemaakte soep* * Gebruik alleen bovenstaande producten