

Groenten	Wortel& knol	Fruit	Vlees& vis	Kruiden	Oliën& vetten	Zoet	Bind-middelen
Wel	Wel	Wel	Wel	Wel	Wel	Wel	wel
Artisjok Asperges Broccoli Champignon Courgette Kolen Komkommer Paksoi Pompoen Prei Rabarber Rucola Selder Sla Snijbiet Spinazie Spruitjes Venkel Waterkers Zuurkool Oesterzwam Bloemkool	Biet Knolselder Koolraap Pastinaak Raap Radijs Ui Wortel Yam boon Zoete bataat Tijgernoten (chufa) Schorsneer Sjalot Yam	Aardbei Ananas Appel Abrikoos Avocado Banaan Bessen Bosbes Cantaloupe Clementine Citroen Dadels Framboos Granaatappel Grapefruit Guave Honingdauw Kiwi Kersen Kokosnoot Limoen Mandarijn Mango Meloen Nectarine Papaja Peer Perzik Prui Sinaasappel Vijgen Watermeloen	Ansjovis Bouillon Gevogelte Haas Konijn Lam Orgaanvlees Rund Sardines Schaal en Schelpdieren Tonijn Zalm Varken Everzwijn Vis Wild Makreel	Basilicum Bieslook Dille Dragon Kamille Koriander Lavendel Laurier Limoen- gras Marjolein Munt Peterselie Roosmarijn Salie Tijm Groene thee Waterkefir Kombucha Zout Gember Kurkuma Kaneel Saffraan Look	Avocado olie Kokosvet Olijfolie Palmolie Reuzel Boter Ghee Truffel-olie	Dadels Fruit Honing Stevia Tagatesse Agave Esdoorn	Arrowroot Chufa-meel Kokos-meel Azijn Kuzu
<b>Niet</b>	<b>Niet</b>	<b>Niet</b>	<b>Niet</b>	<b>Niet</b>	<b>Niet</b>	<b>Niet</b>	<b>Niet</b>
Aardappel Tomaat Paprika Aubergine Peulvruchten Prinsessen- boon Bonen Erwten Linzen Sojabonen Kikkererwten Chilipeper Gojibessen Shitake Echinacea	Tarwe Rogge Spelt Boekweit Quinoa Chiazaad Amaranth Haver Rijst Couscous Maïs Hennepzaad Sesamzaad Tahin Kamut	Noten Okkernoten Amandelnoten Hazelnoten Paranoten Pindanoten Cashewnoten Muskaatnoot Korianderzaad Currypoeder Garam masala pijnboompitten pompoenpitten pistachenoten Macademian Kastanje	Zuivel Melk Yoghurt Schapenyoghurt Geitenyoghurt Kaas Schapenkaas Geitenkaas Lactosevrije Kaas, melk, yoghurt Eigeel Eiwit Room	Alcohol Bier Wijn Cava	Zonnebloem- olie Walnotenolie Pompoen- pittenolie Sesamolie Mosterd	Suiker Rietsuiker Glucose siroop Frisdranken	Cacaobo- nen Koffiebo- nen Zwarte thee Koffie Chocolade