

Groenten

- Artisjok
- Asperge
- Bietjes
- Courgette
- Pepers
- Broccoli
- Spruitjes
- Kool
- Wortels
- Bloemkool
- Selderij
- Komkommer
- Andijvie
- Bos ui
- Koolrabi
- Paardenbloem
- Boerenkool
- Sla
- Paddenstoelen
- Aubergine
- Uien
- Peterselie
- Pompoen
- Zeewier
- Pastinaak
- Paprika
- Radijs
- Rabarber
- Koolraap

Ontbijt	thee/koffie	2 eieren
10:00uur	vruchtensap	1 stuk fruit
12:00uur	water	250gr groente
14:00uur	water	50gr noten
16:00uur	thee/koffie	1 stuk fruit
18:00uur	vruchtensap	1 stuk vlees, 250 gr groentes
post work-out	water	1 ei

Spinazie
Postelein
Tomaten
Knolraap
Tomatillo
Waterkers

Fruit

Appel
Abrikoos
Avocado
Banaan
Bramen
Zwarte bes
Blauwe bes
Bosbes
Cantaloupe
Carambola
Meloen
Kersen
Frambozen
Sterrevrucht
Aardbeien
Watermeloen
Mandarijn
Papaya
Passievrucht
Perzik
Peren
Kakiv Frucht
Ananas
Pruimen
Granaatappel
Honingmeloen
Kiwi
Limoen
Citroen
Lychee
Mango
Nectarine
Sinaasappel
Cranberries
Vijgen
Kruisbes
Grapefruit
Druiven
Guave

Vlees

Eland
Fazant
Gans
Kip
Kangoeroe
Rendier
Schildpad
Wilde kalkoen
Hert
Ree
Zwijn
Haas
Duif

Mager rundvlees

Lendenbiefstuk
Mager kalfsvlees
Magere hamburger
Rundergehakt

Andere vleessoorten

Geitenvlees
Konijnenvlees

Verse noten en zaden

Amandelen
Cashew
Hazelnoten
Kastanje
Macadamia noten
Paranoot
Pecannoten
Pijnboompit
Pistache
Pompoenzaden
Sesamzaadjes
Walnoten
Zonnebloempitten

Ei

Eendenei
Ganzenei
Kippenei
Struisvogelei

Schaal- en schelpdieren

Krab
Kreeft
Mosselen
Oesters
Garnalen
Gamba's
Sint Jacobs schelp

Vis

Baars
Forel
Haai
Harder
Haring
Heilbot
Kabeljauw
Makreel
Platvis
Rotsvis
Snoek
Snoekbaars
Sprot
Tarbot
Tonijn
Zalm
Zonnevis