

VOEDINGSSCHEMA:

GOED[1]

AF EN TOE[2]

VERMIJDEN[3]

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
Fruit				champignons		x		gerst	x		
zoete vruchten			x	chinese kool	x			gierst	x		
gedroogde vruchten	x			courgette		x		haver, gekookt			x
gedroogde vruchten (geweekt)			x	doperwten	x			knäckebröd	x		
zure vruchten			x	groene kool	x			mais	x		
ingevroren vruchten			x	knoflook	x			muesli		x	
aardbeien		x		knolselderij	x			popcorn	x		
abrikozen	x			komkommer			x	quinoa	x		
ananas			x	kool	x			rogge	x		
appels (zoet)	x			koolrabi	x			rijst (bruin)			x
appels (zuur)	x			koolraap		x		rijst (wit)			x
avocado's			x	kouseband	x			rijstwafel		x	
bananen			x	mais (vers)	x			spelt		x	
bessen	x			mierikswortel	x			tarwe			x
citrusfruit			x	olijven (groen)			x	tarwekiemen		x	
citroenen		x		olijven (zwart)			x	tarwezemelen		x	
cranberries	x			ontkiemde bonen	x			zilvervliesrijst			x
dadels			x	paardebloemblad	x			Bonen			
druiven		x		paddestoelen		x		adukibonen	x		
grapefruits			x	paksoi	x			bruine bonen	x		
kersen	x			pastinaak		x		capucijners	x		
kiwi's		x		paprika		x		chana dal	x		
kokosnoten			x	pepers	x			kidney bonen			x
limoenen		x		peterselie	x			kikkererwten	x		
mango's (rijp)	x			pompoen			x	lima bonen	x		
meloenen			x	postelein	x			linzen			x
papaya's			x	prei	x			linzen (rood)	x		
perziken		x		rabarber			x	mungbonen		x	
peren	x			radijs	x			sojabonen		x	
pruimen			x	rettich	x			sojamelk			x
rabarber			x	rode kool	x			sojatoetjes			x
rozijnen	x			rucola	x			sojameel			x
sinaasappels			x	selderie	x			spliterwten	x		
verse vijgen			x	savoieikool	x			tahoe			x
watermeloen			x	sjalot	x			tempé			x
				sla	x			tofoe			x
Groenten				schorseneren		x		witte bonen	x		
rauwe groenten	x			snijbiet	x			zwarte bonen	x		
gekookte groenten	x			sperziebonen	x			Noten en zaden			
diepvriesgroenten			x	spitskool	x			amandelen			x
gedroogde groenten	x			spinazie	x			amandelen (geweekt)		x	
groenten in het zuur			x	spruitjes	x			cashewnoten			x
zoete groenten			x	taugé	x			hazelnoten			x
sappige groenten			x	tomaat		x		kokosnoot			x
bittere groenten	x			topinamboer	x			lijnzaad		x	
wrange groenten	x			tuinkers	x			maanzaad		x	
scherpe groenten	x			ui (rauw)		x		macadamianoten			x
aardappel	x			ui (gekookt)		x		paranoten			x
aardpeer	x			venkel		x		pecannoten			x
alfalfa	x			waterkers	x			pompoenpitten		x	
andijvie	x			witlof	x			pijnboompitten			x
artisjok		x		witte kool	x			pinda's			x
asperge	x			wortel	x			pistachenoten			x
aubergine		x		zuurkool			x	sesamzaad		x	
bataat			x					walnoten			x
boterpompoen			x	Granen				zonnebloempitten		x	
bieten	x			rauwe granen	x			Zuivel			
bladgroenten	x			amarant	x			blauwschimmelkaas			x
bleekselderij	x			basmatirijst	x			hüttenkäse	x		
bloemkool	x			boekweit	x						
boerenkool	x			cornflakes			x				
broccoli	x			cream crackers		x					

	[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]		[1]	[2]	[3]
crème fraiche			x	esdoornsiroop		x		gomasio			x
feta			x	fructose			x	kelp			x
geitenkaas (hard)			x	honig (biologisch)	x			kerrie	x		
geitenkaas (zacht)			x	gerstemoutsiroop			x	ketchup			x
geitenmelk	x			melasse			x	ketjap			x
ghee		x		oersuiker/-zoet		x		kiemen	x		
kaas (belegen/oud)			x	rietsuiker			x	knoflook	x		
kaas (jong/belegen)			x	rijststroop			x	kokos			x
karnemelk			x	sucanaat		x		kombu		x	
koemelk			x	witte suiker			x	limoen		x	
kwark			x					mangochutney			x
melk (koud)			x	Kruiden/specerijen				mayonaise			x
melk (warm)			x	anijs	x			mosterd	x		
melkpoeder			x	asafoetida	x			pickles			x
roomboter			x	basilicum	x			sojasaus			x
roomijs			x	bieslook	x			tabasco	x		
witschimmelkaas			x	cayenne		x		tamari			x
yoghurt			x	chilipoeder	x			zeewier			x
yoghurt (verdund met water)	x			dille	x			zilveruitjes			x
zachte verse kaas			x	dragon	x			zout			x
zure room			x	fenegriek	x			zwarte peper	x		
				foelie	x						
Olie (alleen koudgeperst)				geelwortel	x			Dranken			
amandelolie		x		gemberpoeder	x			alcohol		x	
druivenpitolie			x	gember vers	x			abrikozensap	x		
koolzaadolie		x		kaneel	x			appelsap	x		
lijnzaadolie		x		kardemom	x			ananassap			x
maisolie		x		karwij	x			bessensap	x		
olijfolie		x		kervel	x			bier			x
saffloerolie			x	koenjit	x			bouillon			x
sesamolie		x		knoflook	x			brandnetelthee	x		
sojaolie			x	koriander (gedroogd)	x			cafeïnehoudende dranken		x	
walnootolie			x	koriander (vers)	x			carob	x		
zonnebloemolie		x		kruidnagel	x			cranberrysap	x		
				kummel	x			druivensap		x	
Vlees, vis en eieren				kurkuma	x			gemberthee	x		
eend			x	lavas	x			groene thee	x		
ei (gekookt)	x			laurierblad	x			jasmijnthee	x		
ei (gebakken)			x	marjolein	x			kamillethee	x		
eiwit	x			mierikswortel	x			kersensap		x	
eigeel	x			mosterdzaad	x			koffie		x	
fruits de mer			x	munt	x			kokosmelk			x
garnalen		x		nootmuskaat	x			koude dranken			x
kalfsvlees		x		oregano	x			koolzuurhoudende dranken			x
kalkoen		x		paprikapoeder	x			kruidenthee (zie ook kruiden)		x	
kip		x		peterselie	x			mangosap		x	
lamsvlees			x	piment	x			melk (warm)			x
mosselen			x	rozemarijn	x			melk (koud)			x
orgaanvlees			x	rozenwater	x			munthee	x		
rundvlees			x	saffraan	x			paardebloemthee	x		
tonijn		x		salie	x			perensap	x		
varkensvlees			x	selderij	x			pruimensap	x		
wild		x		tijm	x			rooibosthee	x		
vis uit blik		x		vanille		x		sterke drank		x	
witte vis		x		venkelzaad		x		tomatensap			x
zalm		x		zwarte peper	x			venkelthee		x	
zoetwatervis		x						wijn		x	
				Smaakmakers				wortelsap	x		
Zoetstoffen				augurken			x	zoethoutthee			x
ahornsiroop		x		bouillonblokjes			x	zuivel (koud)			x
dixap	x			citroen		x		zuivel (warm)			x
druivensuiker			x	geraspte kaas			x	zwarte thee		x	