

Voedingsvariatielijst pag 1

Groenten	1	2	3	4
Aardpeer				
Andijvie				
Artisjok				
Asperges				
Asperges groen				
Aubergine				
Augurk				
Bleekselderij				
Bloemkool				
Boerenkool				
Bosui				
Broccoli				
Cherrytomaat geel				
Cherrytomaat rood				
Cogollos				
Courgette geel				
Courgette groen				
Dadels				
Eikenbladsla				
Frisee				
Grotchampignons				
Komkommer				
Koolrabi				
Krulsla				
Oesterzwammen				
Paprika geel				
Paprika oranje				
Paprika rood				
Pastinaak				
Peen witte				
Pompoen				
Portobello				
Postelein				
Prei				
Rabarber				
Radicchio				
Radijsjes				
Rode bieten				
Rode kool				
Roodlof				
Shiitake				
Sjalotten				
Sla groen				
Sla lollo bianco				
Sla lollo rosso				
Sla rucola				
Snijbiet				

Groenten	1	2	3	4
Spinazie				
Spitskool				
Spruitjes				
Tomaat donker (kumato)				
Tomaten (rijp)				
Tuinkers				
Uien				
Uien rood				
Veldsla				
Venkel				
Wakame seafood salade				
Witlof				
Wortel zwarte				
Wortels				
Wortels lichtgeel				
Zeekraal				
Zoete aardappelen				
Zuurkool				
Overig				

Kruiden	1	2	3	4
Aceto (balsamico)				
Basilicum				
Bieslook				
Kokosmelk				
Dille				
Kerrie				
Kurkuma				
Kervel				
Koriander				
Munt				
Peterselie				
Rode peper				
Rozemarijn				
Salie				
Sojasaus				
Tijm				
Wasabi				
Zingiber/gember				
Overig				

Voedingsvariatielijst pag 2

Fruit	1	2	3	4
Aardbeien				
Abrikozen				
Ananas				
Avocado				
Banaan				
Bloedsinaasappel				
Bosbessen				
Bramen				
Cantaloupe				
Citroen				
Dadels				
Druiven blauw				
Druiven wit				
Elstar				
Frambozen				
Galia meloen				
Gele kiwi				
Granaatappel				
Granny Smith appel				
Jonagold appel				
Kanzi appel				
Kersen				
Krenten				
Limone				
Lychees				
Mandarijn				
Mango				
Nectarine				
Nispel				
Papaya				
Passievrucht				
Peer (Comice)				
Perziken				
Pruimen				
Sinaasappel				
Tamarinde				
Vijgen				
Watermeloen				
Overig				

Noten/zaden/pitten	1	2	3	4
Amandelen				
Cashew				
Hazelnoten				
Macademia				
Paranoten				
Pecannoten				
Pijnboompitten				
Pistache				
Sesamzaad wit				
Sesamzaad zwart				
Walnoten				
Overig				

Eiwitten	1	2	3	4
Cocquilles				
Eend				
Eieren				
Garnalen Hollands				
Haring				
Heilbot				
Kabeljauw				
Kip				
Kreeft				
Kwartel				
Makreel				
Mosselen				
Paling				
Parelhoen				
Scampi's				
Tong				
Tonijn				
Zalmfilet				
Zalmoot				
Overig				

Vetten	1	2	3	4
Avocado olie				
Ghee				
Hennepzaadolie				
Kokosolie				
Lijnzaadolie				
Olijfolie				
Roomboter				