

Probeer dagelijks iets hiervan te eten, varieer zoveel mogelijk	Gegeten? (turven of datum invullen)		
<b>Cacao</b>			
<b>Fruit</b>			
abrikoos, dadel (maar pas op, deze bevatten gedroogd veel suiker!), vijg			
bessen (cranberries, aalbessen, bosbessen, frambozen, bramen)			
biologische appel met schil			
biologische zespri met schil			
kokosnippers			
meloen			
passievrucht			
pruimen			
<b>Granen</b> (kies bij voorkeur ongemaneuleerde oergranen)			
boekweit			
griesmeel			
haver			
rogge			
spelt			
<b>Groente</b>			
artisjok			
asperges (groen en wit)			
avocado			
bananen, onrijpe groene			
knoflook			
knollen en bollen: knolselderij, bietjes, knolraap			
kool			
paddenstoelen (vooral shiitake)			
peulvruchten (erwten, bonen, linzen, pinda's)			
> pas op: sommigen kunnen geen peulvruchten verdragen			

prei					
radijs					
uien					
witlof					
zoete aardappel					
<b>Groente -exotisch</b>					
jicama					
okra					
konjac wortel					
yam					
<b>Noten (alle)</b>					
> paranoten (max 3-4 per dag)					
<b>Kruiden (verse en gedroogde, NL en oosters)</b>					
<b>Pitten</b>					
zonnebloem, pompoen					
<b>Zaden</b>					
lijnzaad, maanzaad, sesam, anijs, kastanjes, hennepzaad					
<b>'Vergeeten' voedsel</b>					
aardperen					
chicorei					
paardenbloemwortel					
> (in heet water gooien, even koken, daarna toevoegen aan wat je maar wil)					
pastinaak					
schorseneren					
zeewier					