

Probeer dagelijks iets hiervan te eten, varieer zoveel mogelijk		Gegeten? (turven of datum invullen)			
Cacao					
Fruit					
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					
Granen (kies bij voorkeur ongemamuleerde oergranen)					
boekweit					
griesmeel					
haver					
rogge					
spelt					
Groente					
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: sommige kunnen geen peulvruchten verdragen					

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