

Toegestane Groente

Gebruik alleen de volgende *verse* groentesoorten in de betreffende fases. Gebruik bij voorkeur biologische producten.

FASE 1

FASE 2

Onbeperkt	Max. 400g/dag	Max. 200g/dag	Onbeperkt	Max. 400g/dag	Max. 200g/dag
Andijvie	Asperges	Boerenkool	Andijvie	Boerenkool	Amsoi
Augurken zuur	Aubergine	Gele paprika	Asperges	Gele paprika	Augurken
Broccoli	Bleekselderij	Groene kool	Aubergine	Groene kool	Bamboespruiten
Cantharellen	Bloemkool	Koolrabi	Augurken zuur	Koolrabi	Bieten
Champignons	Chinese kool	Prei	Bleekselderij	Prei	Doperwtten
Groene sla	Groene paprika	Radijs	Bloemkool	Radijs	Kaisoi
Ijsbergsla	Koolraap	Rode kool	Broccoli	Rode kool	Kappertjes
Komkommer	Paksoi	Savoie kool	Cantharellen	Savooie kool	Knolselderij
Kropsla	Pompoen	Snijbiet	Champignons	Snijbiet	Peultjes
LolloBiondo	Postelein	Spitskool	Chinese kool	Spitskool	Rode paprika
Raapstelen	Rabarber	Taugé	Groene paprika	Taugé	Spruitjes
Rode sla	Snijbonen	Tomaten	Groene sla	Tomaten	Tuinbonen
Rucola sla	Venkel Witlof	Tuinbonen	Ijsbergsla	Tuinbonen	Uien
Spinazie		Zilveruitjes	Komkommer	Zilveruitjes	Veldsla
Sterkers			Koolraap		Wortelen
Tuinkers			Kropsla		
Zuurkool			LolloBiondo		
			Paksoi		
			Pompoen		
			Postelein		
			Raapstelen		
			Rabarber		
			Rode sla		
			Rucola sla		
			Snijbonen		
			Spinazie		
			Sterkers		
			Tuinkers		
			Venkel		
			Witlof		
			Zuurkool		
FASE 3 Elke soort groente is toegestaan.			FASE 4 Elke soort groente is toegestaan. Mocht u echter enkele dagen voorzichtig willen zijn met het aantal calorieën dat u binnenkrijgt, kijk dan naar de aanbevolen groenten in de lijst bij Fase 1. Dat zijn de beste groente om een gezonde levensstijl mee te ondersteunen.		