



GROENTEN		FRUIT	ZADEN/NOTEN
andijvie	paksoi	appel	amarant
asperge	pastinaak	aardbei	chiazaad*
bospeen	postelein	abrikoos	gierst
biet	pompoen	ananas	hennepzaad* (olie)
bleekselderij	rode kool	banaan	lijnzaad (olie)
bloemkool	raapstelen	bosbessen	paranoot*
broccoli	spruiten	frambozen	pecannoot*
bataat	spinazie	gojibessen	pompoenpit*
cavolo nero	snijbiet	kiwi	quinoa
chinees kool	schorseneren	mango	sesamzaad*
koolraap	venkel	meloen	zwarte sesam*
knolselderij	witlof	mandarijn	zonnebloempitten*
Komkommer*	witte kool	papaja	
linzen	winterpeen	perzik	
lamsoor*	zeekraal*	peer	
		pruim	
KIEMEN/SPRUITEN		sinaasappel	AANVULLEND
alfalfa		watermeloen	amandelmeel*
broccoli			kokosmeel*
linzen			kokosrasp*
luzerne			zeewier*
sprouty			
taugé*			
tuinkers			

Je geeft in principe alles gekookt en gepureerd, behalve de producten met * en de fruitsoorten; geef nooit de pitten van fruit, ook geen klokhuis van appel

Wat geef je nóóit aan honden en katten:

chocolade	
druiven	
klokhuis van appel	
pitten van vruchten	
varkensvlees	
rozijnen	
sperziebonen	
ui	