

**Dieet arm aan Kleurstoffen, Conserveermiddelen,
Salicylaten, Tyramine en Histamine.**

Kleurstoffen: E102, E104, E110, E123, E124, E127, E131, E132, E151.

Conservantia: E210 tot en met E227 (benzoaten en sulfieten).
E249 tot en met E252 (nitrieten en nitraten).

Glutamaten: B550 tot en met B553.

VERBODEN

Alle voedingsstoffen waarop met name of
Code letters hogervermelde stoffen vermeld zijn.

Instant aardappelpuree.
Kroketten uit de diepvries.

Tomaten en bereidingen, erwten, bonen,
(ook prinsesbonen, snijbonen), ajuin, pepers,
Paprika, courgette, aubergine, komkommer,
Augurken, zuurkool, groenten uit blik of bokaal,
kant en klaar slaatjes.

Bessen, framboos, aardbei, druiven, rabarbar, banaan,
ananas, appelsien, mandarijn, krenten.
Steenfruit: pruimen, perziken, abrikozen, kersen, krieken.
Noten, notenpasta, pindakaas en olie.
Exotische vruchten: kiwi, mango, avocado.
Alle vruchten of sappen uit blik of glas;
Geconfijt fruit.

Krenten- en suikerbrood, pistolets, sandwiches, knäckebröt,
koffiekoeken, cake, koekjes, biscuitgebak en peperkoek.
Puddingpoeder, instant-pudding, bereide flan & pudding,
zelfrijzend, bakmeel, bakpoeder, zite.
Corn-flakes, rice-crispies.

TOEGESTAAN

Met de toegestane vetten gebakken
aardappelen en friet, gekookte
aardappelen.

Verse en diepvries (zonder saus)
groenten, behalve de verboden soorten.

Appelen, peren, pomelmoes, citroen,
(ingesneden tot op het vruchtvlees),
Meloen.

Wit en bruin brood (niet industrieel
dus gemaakt door de bakker zelf),
bescuit.
Aardappelmeel, bloem, havermout,
Griesmeel, tapioca, rijst, rijstbloem
macaroni, spaghetti, noedels.
Zelfgemaakte cake en koekjes
(zonder vanille, smaak- of kleurstof
of emulgator).

Aardappelen:

Groenten:

Fruit:

Brood en bindmiddelen:

VERBODEN

Alle kaassoorten (ook smeerkaas).
Yoghurt of karnemelk met fruitsmaak.
Melkpoeder, koffieroom en slagroom uit blik. Cacaomelk. Consumptie-ijs.
Rauw wit van een ei.

Alle margarinen.
Gekochte mayonaise, slasaus of slamix, alle kant en klaar sausjes uit blik of pakje.

Geprepareerde vleessoorten, charcuterie, filet américain, Hamburger, kroketten, gemarineerd wild.
Visconserven, pekelharing, schaal- en schelpdieren
Vers of uit blik of glas, gerookte vis.
Geprepareerde diepvries visgerechten.

Alle soorten confituur en jam, kunstmatig gekleurd snoepgoed. Chocolade, chocopasta en derivaten. Kauwgom. Cyclamaten.

Alle vruchtensappen behalve de toegelatene.
Gekleurde limonade, heldere kleurstofvrije limonade waarin echter een conserveermiddel (vaak E211), tonic, cola, tomatensap. Instant koffie en thee.
Alle alcoholische dranken.

TOEGESTAAN

Zuivelproducten:

Platte kaas, jonge Hollandse kaas, Melk, witte yoghurt, karnemelk, koffieroom en slagroom uit fles.
Zelfgemaakte ijsroom (zonder vanille smaak- of kleurstoffen of emulgator)
Gekookte en gebakken eieren, rauw Eigeel (niet het rauwe wit van een ei).

Vetten:

Boter, soja- of maïsolie.
zelfgemaakte mayonaise met citroen zonder mosterd, azijn of wit van een ei

Vlees, Vis, Schaaldieren:

zelfgebraden varkensvlees en rosbeef
Alle vers vlees (opvallend “rood” vlees vermijden) en gevogelte.
Verse vis, niet geprepareerde diepvries

Suikergoed:

suiker, confituur zelfbereid met de toegestane vruchten (zonder schil).
Honing, siroop de Liège.
Witte en bruine kandijnsuiker.
Zelfgemaakte karamelsaus.
Sacharine.

Dranken:

Vers pompelmoessap, citroensap, appelsap, perensap, (geschild persen) gekochte vruchtensappen van de toegelaten vruchten, waarop de vermelding “geen kleur-en bewaar middelen”. Water, thee, koffie, melk.
Heldere limonade zonder kleurstof of Bewaarmiddel zoals Spa Citron, Chaudfontaine citron, Delhaize citroen 7-up en mogelijk nog anderen.

VERBODEN

Mosterd, azijn, look, kruidnagel, kerrie,
pickles, drop, kaneel, vanille, munt, gelatine,
maaltijden uit blik of diepvries.
exotische maaltijd (chinees, Indisch).
Chips, gezouten koekjes.
Lippenstift.
Tandpasta: deze bevat een conserveermiddel. Laat uw
Apotheker eventueel tandpasta bereiden, volgens dit

Voorschrift: R/ Veegum 5g.
Sorbitol sol. 70% 10g.
Chlorhexidinediglucoze sol. 20% 0.5g
Calciumcarbonaat 5g
Natriumfluoride 100mg
Natrium-laurylsulfaat 300mg
Citroenolie 2 druppels
Aqua ad 100g

S/ 2x/dag tanden borstelen
2x te hernieuwen.

TOEGESTAAN

Diversen: