

Food Colors

Groen = Ideaal (eet ideaal eten elke dag)**Sort = Neutraal** (kan er mee door, eet met mate)*Cursief = Twijfelachtig, waarschuwing* (eet dit zo min mogelijk)**Rood = Vermijden** (eet deze niet)

Highlight Key

Non-reactive
Mildly Reactive
Moderately Reactive
Highly Reactive

See Highlighted Food Guidelines
for complete instructions

Vlees	Gevogelte	Vis en Schaaldieren			Peulvruchten		Dranken	
Carbonade <i>Lamsvlees</i> <i>Rundvlees</i> Bison Eland Hertevlees Konijn Lever Nier Runderhart Spek	Hele kip Kalkoenfilet Kippenvlees (wit vlees) Kuiken Hele kalkoen <i>Eend</i> <i>Fazant</i> <i>Gans</i> <i>Kwartel</i>	Baars (zee water) Baars (zoet water) Dolfijnvis Geelbaars Heilbot Kabeljauw Roodbaars Schorpioenvis Snapper Zeebaars Gaffelmakreel Haai	Meerval Tonijn Wijting Zwaardvis <i>Forel</i> <i>Garnaal</i> <i>Inktvis</i> <i>Krab</i> <i>Kreeft</i> <i>Oesters</i> <i>Pijlkrab</i> <i>Rivierkreeftjes</i>	<i>Rode zeeoren</i> <i>Schaaldieren</i> <i>Zalm</i> Ansjovis Haring Kaviaar Makreel Mosselen Sardientjes Sint-jacobsschelpen	Azuki Bonen Chilibonen Doperwten Great Northern bonen Groene bonen Kikkererwten Linzen Navybonen Pintobonen Sperziebonen Witte Bonen Zwarte Bonen	Zwarte ogenboon <i>Vicia Faba</i> Kidneybonen Limabonen Sojabonen Tofu	Gedestilleerd water Groentesappen Platwater Thee (kruiden) Amandelmelk Bier Bruiswater Caffeinevrije koffie Frisdranken Havermelk Koffie Kraanwater	Likeur Rijstemelk Rode wijn Sojamelk Thee (groen) Thee (zwart) Vruchtensap Witte Wijn
Melkproducten en Eieren		Noten & Zaden	Granen	Bladgroente	Groente		Zeevruchten	
Feta Geitemelk Karnemelk Neufchatel Room Volle Melk Zure Room Brie Camembert Cheddar Colby Edammer kaas Geitekaas Gouda kaas Gruyere Monterey Jack Mozzarella Muenster Parmazaanse Kaas	Provolone Romano Roomkaas Zwitserse kaas <i>Cottage Cheese</i> <i>Huttekase</i> Eende-eieren Eidooier Halfvolle melk Is Kipfilet Magere melk Ricotta Rocheport Roquefort Sorbet Wei Yoghurt	Cashews Kastanjes Maanzaad Pijnboompitten Pistachenoten Pompoenpitten Sesamzaad Walnoten Zonnebloempitten Hazelnoten Macadamianoten Paranoten Pecannoten Walnoten Amandelen Pinda's	Amarant Quinoa <i>Basmati Rijst</i> <i>Bruine Rijst</i> <i>Gierst</i> <i>Wilde Rijst</i> Boekweit Gerst Haver Kamut Rogge Spelt Tarwe Triticale Witte Rijst	Andijvie Arugula Bietloof Boerenkool Cilantro Collard Greens IJsberg Sla Koolraap Molsla Mosterdblاد Radijs Romeinse-sla Sla Snijsla, Steeksla Spinazie Taugé Warmoes Waterkers Alfalfa-kiemen	Asperge Aubergine Avocado Bamboespruiten Brusselse Spruitjes Courgette Gemberwortel Jicama Knoflook Komkommer Okra Olijf Paddestoelen Paprika (alle kleuren) Peper Prei Radijs Selderij Shalotjes	Tomaat Ui Venkel Waterkastanjes Aardpeer <i>Aardappel</i> <i>Artisjok</i> <i>Biet</i> <i>Mais</i> <i>Pastinaak</i> <i>Pompoen</i> <i>Pompoen (summer)</i> <i>Pompoen (winter)</i> <i>Wortel</i> <i>Zoete Aardappelen</i> Bloemkool Broccoli Chinesekool (raapstelen) Koolraap	Kookraap Kool Koolraap Radijs	Agar-agar Laver Rode alg Wakame Zeewier Rode zeewier
Fruit		Vetten en Oliën			Specerijen & Kruiden			
Aardbeien Abrikozen Appels Bramen Citroenen Dadelpruim Druiven Frambozen Gedroogde Pruimen Granaatappel Grapefruit Guava Kersen Kokosnoot Kruisbes	Nectarine Papaya Peren Pruimen Rabarber Sinaasappelen Veenbessen Vlierbessen Limoenen Mandarijn Rozijnen <i>Ananas</i> <i>Bananen</i> <i>Bosbessen</i> <i>Boysenbessen</i>	<i>Cantaloupe Meloen</i> <i>Casaba Meloen</i> <i>Dadels</i> <i>Honingmeloen</i> <i>Kiwi</i> <i>Krenten</i> <i>Kumquat</i> <i>Loganbes</i> <i>Mango</i> <i>Vijgen</i> <i>Watermeloen</i> Perziken	Borage-olie Gheeboter Lijnzaadolie Olijfolie Teunisbloemolie Visolie <i>Almandelolie</i> <i>Gezouten Boter</i> <i>Hennep-olie</i> <i>Ongezouten Boter</i> <i>Sesamolie</i> <i>Tarwekiemolie</i> <i>Zwarte bessenolie</i> Arachideolie Ganola-olie	Katoenzaadolie Kokosolie kokosvet Maisolie Margarine Saffroerolie Zonnebloemolie	Anijs Azijn Basilicum Bieslook Bonenkruid Cardamom Cayenne Peper Dille Dragon Fenegriek Foelie Geelwortel Gember Karwij Kervel	Knoflook Komijn Koriander Kruidnagelen Laurierblad Marjolein Mosterdzaad Oregano Paprika Pepermunt Pepermunt Peterselie Rozemarijn Saffraan Salie	Spaanse Peper Tijm Venuel Wasabi Carob <i>Balsamico azijn</i> <i>Honing</i> <i>Kaneel</i> <i>Nootmuskaat</i> <i>Zeezout</i> <i>Zwarte Peper</i> Bruine-suiker Bruine-suiker (rauw) Chocolade Kerrie	Mayonaise Melasse Mierikswortel Mosterd Rijstazijn Sojasaus Suiker Tomatensaus Vanille-extract Wijnazijn Zoetmiddelen Zout (gejodeerd) Zout (weinig natrium)