

Lijst van ingrediënten – basis

Fruit	Groente	Knollen / wortels	Peulvruchten	(Pseudo) Granen	Noten/zaden
• Aalbes • Aardbei • Abrikoos • Appel • Ananas • Avocado • Banaan • Blauwe bes • Braam • Citroen • Clementine • Cranberry • Druif • Framboos • Granaatappel • Kaki • Kers • Kiwi • Kokosnoot • Kruisbes • Limoen • Lychee • Mandarijn • Mango • Meloen • Nectarine • Peer • Perzik • Pruim • Sinaasappel • Vijg • Watermeloen • Zwarte bes	• Alfalfa • Andijvie • Artisjok • Asperge • Aubergine • Bleekselderij • Bloemkool • Boerenkool • Bosui • Broccoli • Champignon • Chinese kool • Courgette • Groene kool • Ijsbergsla • Komkommer • Paprika • Peultjes • Prei • Rode kool • Rucola • Snijboon • Sperzieboon • Spinazie • Spitskool • Spruitjes • Taugé • Tomaat • Tuinboon • Ui • Venkel • Veldsla • Witlof • Witte kool	• Aardappels • Koolrabi • Knolselderij • Pompoen • Pastinaak • Radijs • Rode biet • Wortels • Zoete aardappels	• Bruine bonen • Cannellini bonen • Edamame bonen • Groene linzen • Kidneybonen • Kikkererwt • Limabonen • Rode linzen • Sojabonen • Tuinerwt • Tuinbonen • Witte bonen • Zwarte bonen • Zwarte ogen bonen • <u>Minimaal bewerkt:</u> • Tempeh en tofu • Peulvruchtenpasta	• Amaranth • Boekweit • Bulgur • Gerst • Gierst • Haver • Maïs • Quinoa • Rogge • Spelt • Tarwe • Zilvervliesrijst • <u>Minimaal bewerkt:</u> • Volkoren pasta • Volkoren noodles • Volkoren couscous • Volkoren brood • Peulvruchtenpasta	• Amandel – 100% amandelpasta • Cashewnoot – 100% cashewpasta • Chiazaad • Hazelnoot – 100% hazelnootpasta • Hennepzaad • Kokosnoot • Lijnzaad • Maanzaad • Paranoot • Pecannoot • Pijnboompit • Pinda – 100% pindakaas • Pistache • Pompoenpit – 100% pompoenpitpasta • Sesamzaad – 100% tahin • Walnoot • Zonnebloempit – 100% zonnebloempitpasta

Avontuurlijke Ingrediënten ;)

Fruit	Groente	Knollen / wortels	Peulvruchten	(Pseudo)granen	Noten/zaden
• Aloë vera • Bergamot • Bloedsinaasappel • Cantaloupe • Carambola • Cherimoya • Doerian • Gojibes • Goudbes • Guave • Honingmeloen • Incabes • Jackfruit • Kumquat • Kweepeer • Lotusvrucht • Moerbei • Papaja • Passievrucht • Pitaya • Pompelmoes • Rozenbottel • Vlierbes	• Bimi • Brandnetel • Broccoli kiemen • Cantharel • Eekhoortjesbrood • Eikenbladsla • Groenlof • Kousenband • Lamsoor • Oesterzwam • Okra • Palmkool • Patisson • Porcini • Portobello • Postelein • Nieuw-Zeelandse spinazie • Raapstelen • Rabarber • Radijskiemen • Romanesco • Roodloof • Shiitake • Snijbiet • Waterkers	• Aardperen • Cassave • Koolraap • Meiraap • Peterseliewortel • Rammenas • Schorseneren • Yam	• Adukibonen • Beluga linzen • Berglinzen • Borlotti bonen • Flageolet • Gele linzen • Kapucijners • Kievitsbonen • Kolummer erwten • Lupinebonen • Mungbonen • Zwarte kikkererwten • <u>Minimaal bewerkt:</u> • Lupine tempeh • Boekweitnoodles	• Farro • Freekeh • Kamut • Rode / zwarte volkorenrijst • Teff	• Beukennoot • Kastanje • Maanzaad • Macadamianoot • Tijgernoot

Bonus: Smaakmakers!

- Appelpiderazijn
- Anijszaad
- Balsamicoazijn
- Bieslook
- Basilicum
- Bonenkruid
- Cacao
- Carobe
- Cayennepeper
- Chili
- Citroengras
- Coconut aminos
- Dille
- Dragon
- Dulse
- Edelgistsvlokken
- Fenegriek
- Foelie
- Frambozenazijn
- Garam masala
- Gember
- Gerookte paprika poeder
- Iers mos
- Jeneverbes
- Kaneel
- Kardemon
- Karwijzaad
- Kerrie
- Kervel
- Koekkruiden
- Kokos
- Kombu
- Komijnzaad
- Knoflook
- Koriander
- Kruidnagel
- Kurkuma
- Lavas
- Laurier
- Lavendel
- Liquid smoke
- Maca
- Marjolein
- Mierikswortel
- Miso
- Mosterdzaad
- Munt
- Nootmuskaat
- Nori
- Olijf
- Oregano
- Paprika poeder
- Peterselie
- Peper
- Piment
- Ras-al-hanout
- Rijstazijn
- Rozemarijn
- Safran
- Salie
- Sambal
- Sumac
- Tijn
- Vanille stokje
- Venkelzaad
- Wakame
- Wijnazijn (wit/ rood)