

Lijst van ingrediënten – basis

Fruit

- 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

Groente

- 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

Knollen / wortels

- Aardappels
- Koolrabi
- Knolselderij
- Pompoen
- Pastinaak
- Radijs
- Rode biet
- Wortels
- Zoete aardappels

Peulvruchten

- Bruine bonen
- Cannelinibonen
- Edamame bonen
- Groene linzen
- Kidneybonen
- Kikkererwten
- Limabonen
- Rode linzen
- Sojabonen
- Tuinerwten
- Tuinbonen
- Witte bonen
- Zwarte bonen
- Zwarte ogen bonen
- Minimaal bewerkt:
- Tempeh en tofu
- Peulvruchtenpasta

(Pseudo) Granen

- Amaranth
- Boekweit
- Bulgur
- Gerst
- Gierst
- Haver
- Maïs
- Quinoa
- Rogge
- Spelt
- Tarwe
- Zilvervliesrijst
- Minimaal bewerkt:
- Volkoren pasta
- Volkoren noodles
- Volkoren couscous
- Volkoren brood
- Peulvruchtenpasta

Noten/zaden

- 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

- Aloë vera
- Bergamot
- Bloedsinaasappel
- Cantaloupe
- Carambola
- Cherimoya
- Doerian
- Gojibes
- Goudbes
- Guave
- Honingmeloen
- Incabes
- Jackfruit
- Kumquat
- Kweeper
- Lotusvrucht
- Moerbe
- Papaja
- Passievrucht
- Pitaya
- Pompelmoes
- Rozenbottel
- Vlierbes

Groente

- 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

Knollen / wortels

- Aardperen
- Cassave
- Koolraap
- Meiraap
- Peterseliewortel
- Rammenas
- Schorseneren
- Yam

Peulvruchten

- Adukibonen
- Beluga linzen
- Berglinzen
- Borlotti bonen
- Flageolet
- Gele linzen
- Kapucijners
- Kievitsbonen
- Kolummer erwten
- Lupinebonen
- Mungbonen
- Zwarte kikkererwten
- Minimaal bewerkt:
- Lupine tempeh
- Boekweitnoodles

(Pseudo)granen

- Farro
- Freekeh
- Kamut
- Rode / zwarte volkorenrijst
- Teff

Noten/zaden

- Beukenoot
- 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 paprikapoeder
- 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
- Paprikapoeder
- Peterselie
- Peper
- Piment
- Ras-al-hanout
- Rijstazijn
- Rozemarijn
- Safran
- Salie
- Sambal
- Sumac
- Tijm
- Vanille stokje
- Venkelzaad
- Wakame
- Wijnazijn (wit/ rood)