

Voedsel Item	Instructies/Suggesties	Vermijdt vaak voorkomende valkuilen
Koolhydraten: Granen en wortelgewassen		
Granen / Meel: amarant, pijlwortel, gerst, boekweit, gierst, haver, rijst, rogge, sago, tapioca / cassave, tarwe, quinoa <ul style="list-style-type: none"> Amarant, Sago, tapioca / cassave, Quinoa salicylaten inhoud onbekend pijlwortel, gerst, boekweit, gierst, haver, rijst, rogge, tarwe 0mg salicylaat 	<ul style="list-style-type: none"> Witte/geraffineerde granen lijken minder reactief dan bruin onder failsafers, maar beide zijn toegestaan Rijst rassen/merken getest als veilig zijn Calrose (California Rose sushi rijst), en Sungold en Sunbrow bruine rijsten, en langkorrelige rijst Sushi rijst wordt goed verdragen 	<ul style="list-style-type: none"> Basmati, jasmijn, wild, zwart en rode rijst, en maïs / maïs bevatten allemaal salicylaten en zijn niet toegestaan Verwerkte broodproducten (propionaten, E280 – E282) Wees voorzichtig met glutenvrije meelsoorten die bleekmiddelen en sulfieten kunnen bevatten tapioca / cassave wordt gedacht dat zij hoog in amygdaline waarin sommige failsafers op kunnen reageren Gluten granen (tarwe, haver, gerst, rogge) bevatten opioïde – peptiden die sommige failsafers invloed
Aardappelen, Wit <ul style="list-style-type: none"> Zonder schil 0 mg salicylaten Met schil 0.12mg salicylaat 	<ul style="list-style-type: none"> Grote witte, vies bruin, dik geschild, opgeslagen in donkere zakken Normale, additiefvrije aardappel chips 	<ul style="list-style-type: none"> Rode aardappelen (salicylaten) Commerciële, instant, vooraf bereide chips, chips, puree, warme chips (sulfieten, additieven) Een natuurlijke bron van nitraten in de voeding Bevatten solanine, donker bewaren, vermijd groen / kiemen
Groenten: Fruit, groenten, Puls es, peulvruchten en noten		
Bamboescheuten <ul style="list-style-type: none"> 0mg salicylaten 	<ul style="list-style-type: none"> Vers of in blik zonder toevoegingen 	<ul style="list-style-type: none"> Niet te verwarren met waterkastanjes (salicylaten)
Bonen: Blackeye, Borlotti, Brown, johannesbrood, Kikkererwt / Garbonzo, Nier, Lima, Mung, Mung tauge, soja / Soja, Sojamelk, Tofu <ul style="list-style-type: none"> Mung tauge 0.06mg salicylaten Gedroogde bonen, alles behalve bruin 0 mg salicylaten Gedroogd bonen, bruine 0.002mg salicylaten 	<ul style="list-style-type: none"> Gedroogd of ingeblikt zonder toevoegingen, vers of uit blik tauge Week de bonen een nacht en kook op een hoge temperatuur volgens de juiste kook instructies 	<ul style="list-style-type: none"> Vermijd brede / tuinbonen, ze zijn veel te hoog in salicylaten Verse, gefermenteerde soja zoals tofu en sojamelk zijn de enige soja producten toegestaan, maar sommige failsafers zijn intolerant zijn voor de fyto-oestrogenen in soja Bevat kleine hoeveelheden spermine, spermidine en histamine Tauge is hoger in salicylaten en aminen dan gedroogde bonen
Bonen: Haricot vert <ul style="list-style-type: none"> 0.11mg salicylaten 	<ul style="list-style-type: none"> Vers of diepvries 	<ul style="list-style-type: none"> Relatief hoog in salicylaten, dus kijk uit voor reacties voor de meest gevoeligen
Spruitjes <ul style="list-style-type: none"> 0.07mg salicylaten 	<ul style="list-style-type: none"> Vers of diepvries 	<ul style="list-style-type: none"> Bevatten zwavel
Kool: Rood of Groen / Wit <ul style="list-style-type: none"> Verse, groene 0mg salicylaat Verse, rode 0.08mg salicylaat 	<ul style="list-style-type: none"> Vers of diepvries 	<ul style="list-style-type: none"> Savoyekool salicylaten inhoud onbekend Boerenkool, Rabarber, Sprin Greens (een soort losse kool), andere bladgroenten die geen ronde knop vormen Bevat zwavel
Cashew Noten (10 per day – ½ oz) <ul style="list-style-type: none"> 0.07mg salicylate 	<ul style="list-style-type: none"> Vers, niet geroosterd 	<ul style="list-style-type: none"> Geroosterde cashewnoten (amines, conserveringsmiddelen) Bevat kleine hoeveelheden spermine en spermidine
Selderij	<ul style="list-style-type: none"> Vers 	<ul style="list-style-type: none"> Sporen van natuurlijke benzoaten • Sommige natuurlijke nitraten
Choko/Chayote <ul style="list-style-type: none"> 0.01mg salicylate 	<ul style="list-style-type: none"> Vers, net rijp 	
Kruiden / Specerijen: bieslook, koriander, knoflook, peterselie, Poppy Seeds, saffraan, vanille Essence (alleen garnering, limiet knoflook, max. 2 druppels vanille) <ul style="list-style-type: none"> Bieslook 0.031mg salicylate Koriander 0.02mg salicylate Knoflook 0,1 mg salicylaat Peterselie 0.08mg salicylaat Poppy Seeds, Saffron 0mg salicylaat Vanilla Essence 1.44mg salicylaat 	<ul style="list-style-type: none"> Vers of diepvries 	<ul style="list-style-type: none"> Bevat andere aromatische verbindingen Geroosterde maanzaad (amines) Vermijd peper, kruiden en specerijen (salicylaten) Knoflook bevat veel zwavel
Prei <ul style="list-style-type: none"> 0.08mg salicylate 	<ul style="list-style-type: none"> Vers 	<ul style="list-style-type: none"> Bevat zwavel
Linzen: Rode, Bruine <ul style="list-style-type: none"> 0mg salicylate 	<ul style="list-style-type: none"> Gedroogd of in blik zonder toevoegingen 	<ul style="list-style-type: none"> Puy / Franse linzen (donkergroen) salicylaat inhoud onbekend Bevat kleine hoeveelheden spermine, spermidine en histamine
Sla, Ijsbersla <ul style="list-style-type: none"> 0mg salicylate 	<ul style="list-style-type: none"> Vers 	<ul style="list-style-type: none"> Andere soorten sla, bijzonder sterk gearomatiseerde of felgekleurde sla waaronder rucola en andijvie
Peren (max 2 per dag) <ul style="list-style-type: none"> Zonder huid 0mg van salicylaat Met huid tot 0.31mg van salicylaat 	<ul style="list-style-type: none"> Verse, zachte, rijpe, dik geschild • Canned in suikersiroop • Zelfgemaakte perensap of smoothies • Conference peren worden goed verdragen 	<ul style="list-style-type: none"> Perenschillen, nashi-peren (salicylaten) Commerciële perensap, peren uit blik op sap (salicylaten) Gedroogde peren (sulfiet) Bevat kleine hoeveelheden spermine en spermidine
Sjalotten, AKA Groen / Lente / Salade Uien <ul style="list-style-type: none"> 0,03 mg salicylaat 	<ul style="list-style-type: none"> Groene verse ui met steel Moet een rechte steel hebben, zonder bolvormige onderkant 	<ul style="list-style-type: none"> Niet te verwarren met mediterrane sjalotten (salicylaten) Vermijd uien met een gloeilamp vormige onderkant (salicylaten) bevat zwavel
Koolrapen / Rutabagas <ul style="list-style-type: none"> 0mg salicylaat 	<ul style="list-style-type: none"> Groot, geel / paarse kleur 	<ul style="list-style-type: none"> Verwar rapen niet met koolrapen (salicylaten)

Voedsel Item	Instructies/Suggesties	Vermijdt vaak voorkomende valkuilen
Dierlijk voedsel: Vlees, Vis, Eieren en Zuivel		
Zuivel (Vers): Boter, Crème (zoet, zuur, crème fraîche), Ghee, ijs, melk, yoghurt	<ul style="list-style-type: none"> Bewaren in een koude koelkast, houdbaar tot maximaal drie dagen na het openen A2 melk wordt beter verdragen (zuivere Guernsey, geit, schaap, buffel) omdat het minder opioïd-peptiden bevat, vergeleken met reguliere A1 koemelk 	<ul style="list-style-type: none"> Slagroom (additieven) Kefir (amines) Gearomatiseerd shakes en yoghurt Controleer dat de smaak- en kleurstoffen zijn niet toegevoegd aan de boter, yoghurt en ijs Gebruik zuivel niet langer dan drie dagen na het openen
Zuivel (kaas): Cottage Cheese, Roomkaas, Farm Kaas, Mascarpone, Ricotta, Quark, andere verse witte kazen	<ul style="list-style-type: none"> Bewaren in een koude koelkast, houdbaar tot maximaal drie dagen na het openen 	<ul style="list-style-type: none"> feta, mozzarella, en volledig gele of oude kazen Niet verse kwark kan tyramine vormen Niet alle failsafers verdragen verse kazen Bewaar zuivel niet langer dan drie dagen na opening
Eieren	<ul style="list-style-type: none"> Bewaren in een koude koelkast • Eet gekookte eitjes (dwz quiche, vla) op de dag dat ze zijn gekookt 	<ul style="list-style-type: none"> Bewaar eieren niet langer dan enkele weken of bewaar ze buiten de koelkast Rauwe eieren bederven, maar bewaar gekookte eieren niet tot de volgende dag in de koelkast 's Bevat zwavel
Vlees: Rundvlees (verse, niet-verouderde), kalfsvlees, lam, konijn, kip (liefst zonder huid)	<ul style="list-style-type: none"> Vlees, korter dan twee weken na de slacht en niet vacuüm verpakt is geschikt voor het eliminatiedieet Bij zeer gevoelige personen, mag vlees niet meer dan drie dagen oud zijn vanaf de slacht Eet het de dag dat het wordt gekocht, niet tot de volgende dag in de koelkast bewaren Niet langer dan 4 weken in de diepvries Ontdooi snel in warm water Gekookt vlees moet direct worden ingevroren omdat het snel bederft Voorraden kunnen worden gemaakt als zij niet langer worden gestoofd dan twee uur, snel afgekoeld in koud water en gebruikt of direct ingevroren, gebruik geen kippenhuid 	<ul style="list-style-type: none"> Lang bewaren veroorzaakt amine vorming, vlees van meer dan twee weken oud is te oud voor failsafers varkensvlees, slachtafval, hang vlees, wild, kip huid, gezouten, gerookt en gezouten vlees bevatten allemaal amines spek, ham, worstjes, vleeswaren, pate, bouillonblokjes (bewaarmiddelen, kleurstoffen, smaakversterkers) Aanbakken, grillen en verkolen verhoogt amines Gedroogd vlees en vacuüm verpakt vlees zijn niet toegestaan (verzegelde zakken / containers), zoals vlees kan enkele weken oud zijn, maar nog steeds vers lijken Vermijd voorraden vele uren die zijn gestoofd omdat ze glutamaten bevatten
Zeevruchten: Verse Witte Vis, Verse krab, verse kreeft, calamaries (inktvis), Zee Sint-Jacobsschelpen • Coquilles 0.02mg salicylate • Anderen 0mg salicylaat	<ul style="list-style-type: none"> Eet vis op de dag dat hij wordt gevangen, niet 's tot de volgende dag in de koelkast bearen Freeze tot vier weken Ontdooi snel in warm water Gooi restjes weg 	<ul style="list-style-type: none"> Vis vormt zeer snel amines bij het ouder worden, vermijdt zeevruchten die oud bakken smaakt, of van onbekende leeftijd is Garnalen, zalm, tonijn, ingeblikte vis, oesters, gezouten / gerookte / genezen vis (amines) Vis wordt vaak geconserveerd met sulfieten
Koken en bakken		
Bakken: Zout, natrium bicarbonaat, citroenzuur, Wijnsteen, Gelatine, bakkersgist (voorzichtig proberen)	<ul style="list-style-type: none"> Koken verwijdert sulfieten uit gelatine 	<ul style="list-style-type: none"> Wees voorzichtig met gelatine daar het sulfieten en glutamaten kan bevatten Uiterst gevoelige failsafers soms reageren op citroenzuur omdat het vrijkomen van histamine veroorzaakt
Oliën: Saffloer, Zonnebloem, Koolzaad, soja / Soja (voorzichtig proberen)	<ul style="list-style-type: none"> Oliën uit verse, antioxidantvrije reuzel kan aanvaardbaar zijn als het zuiver wit en geraffineerd is 	<ul style="list-style-type: none"> Pas voor voor niet gedeclareerde anti-oxidanten en conserveermiddelen nier- en druipvet bevatten amines en glutamaten
Zoetstoffen: Witte suiker, rijst siroop, Golden Syrup, Pure Maple (voorzichtig proberen)	<ul style="list-style-type: none"> Kies alleen zuivere, gefilterde siropen 	<ul style="list-style-type: none"> Bruine suiker (salicylaten) Honing bevat grote hoeveelheden salicylaten Siropen kunnen sulfieten deze bevatten, kokend verwijdert deze
Dranken		
Heet: Melk, Malt Dranken (ovaltine), Cafeïnevrije Instant Kofie (beperk tot 1 € 2 kopjes) •Poedert decaf kofie 0mg salicylaat	<ul style="list-style-type: none"> Aangelengd, bij voorkeur een halve theelepel kofie 	<ul style="list-style-type: none"> Teveel kofie Espresso / filterkoffie bevat salicylaten, alleen decafé is toegestaan Kruidenthee, koffiesurrogaten Thee bevat enorme hoeveelheden salicylaten
Koud: Water, Homemade 'Lemon' Drink (citroenzuur, suiker, water), Soda Water, Tonic Water	<ul style="list-style-type: none"> Als u niet van leidingwater houdt, gebruik dan een filter om de smaak te verbeteren 	<ul style="list-style-type: none"> Conserveringsmiddelen in tonic
Alcoholisch: Gin, Wodka, Whisky • Alle 0mg salicylaat	<ul style="list-style-type: none"> Drink beperkt,, met tonic, soda water, of een zelfgemaakte 'lemon' drink 	<ul style="list-style-type: none"> Aroma's in wodka