

TEST-PERIODE VAN 14 DAGEN: Algemene Informatie:

De TEST-voeding is zo samengesteld dat testpersonen met een lage drempelwaarde/tolerantie voor salicylaten zo weinig mogelijk last ondervinden van die salicylaten.

Verklaring tekens en afkortingen:

SV = Sterk Verdund [1 op 20] ZG = Zelf Gemaakt

R = Reformartikel ZKS = Zonder Kruiden/Specerijen

* = maak zelf keuze uit vleeswarenlijst

= maak keuze uit kamille- of venkel- of brandnetelthee [R]

NB. Bij een reeds vastgestelde koemelk[eiwit] allergie geen melk of van melk vervaardigde produkten gebruiken! Dit zelfde geldt uiteraard voor reeds andere bij u bekende allergieën of overgevoeligheden!!!

Sappen: Bij alle ontbijten, lunches en tussendoortjes kunt u naar keuze onbeperkt niet-koolzuurhoudend Bronwater [liefst Spa Blauw uit glazen fles] of 2 glazen van bovengenoemde theesoorten [#] gebruiken.

In plaats van appeldiksap is het ook mogelijk additief-vrije appelsap [zoals bijv. Goudapeltje] te nemen en die te verdunnen [1 deel sap met minimaal 4 delen water]

Appelmoes: In plaats van zelfgemaakte appelmoes kunt u ook suiker- en additief-vrije appelmoes gebruiken. Eigengemaakte appelmoes kan evt. gezoet worden met perediksap.

Vleeswaren:

- ☆ - Kalkoenfilet [ZKS→poelier]
- ☆ - Kipfilet [ZKS→poelier]
- - Rookvlees [rund/paard]
- ☆ - Rosbief
- - Rundertong [ZKS]
- ☆ - Rundergehakt [ZG] [ZKS]

Zoet:

- - Reform Kokosbrood
- - Kokosstrooisel
[evt. geroosterd]
- - Rijststroop
- - Gerstemoutstroop

Hartig:

- - Cashew-pasta
- - Ei [gekookt/gebakken]
- - Groentesalades [20.10]
- - Geraspte wortel
- D - Geraspte appel/peer
- - Plakjes banaan
- - Jonge Boerenkaas
- - Geitekaas
- - Cottage cheese

- - Appel-perestroop
- - Appelstroop
- - Perestroop
- - Natuurhoning

MAANDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Bruin brood [geroosterd]	Br.Brood	Zilvervliesrijst
Margarine [R]roomboter	Margarine [R]roomboter	Sperzieboontjes
Perenstroop	Halve banaan	Rundertartaar gebr.
Vleeswaren *	Vleeswaren *	In Margarine [R]/olie
Thee #/Bronwater	Perediksap SV	Peer [geschild]

Tussendoortjes ochtend / middag: Popcornwafels / Chips naturel

DINSDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br. brood en / of beschuit	Br.Brood	Gekookte aardappels
Margarine [R]roomboter	Margarine [R]roomboter	Rode bietjes
Reform kokosbrood	Vleeswaren *	Runderstooflap
Vleeswaren *	Thee #/Bronwater	gebr. in Margarine [R]
Thee #/Bronwater		1 Golden Delicious

Tussendoortjes ochtend / middag: Kokoscracker [R] 1 Rijstwafels

WOENSDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br. Brood / roggebrood	Eigen gem. soep	Couscous of rijst
Margarine [R]roomboter	[zie 20.71	Kipfilet [ZKS]
Perestroop	Br. Brood	Sla
Vleeswaren *	Thee #/Bronwater	Waterijs [ZG]
Thee #/Bronwater		[Appel/peer]

Tussendoortjes ochtend / middag: Volle rijstkoek [R] 1 Pandadropje

DONDERDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Pap van sojamelk [zie 20.4 met soja]	Br. brood	Aardappelen
evt. met honing	Margarine [R] / roomboter	Wortelen
Thee #/Bronwater	Vleeswaren *	Gestoomde kabeljauw in botersaus
	Cashewpasta	Margarine [R]/roomboter
	Thee #/Bronwater	Halve banaan.

Tussendoortjes ochtend / middag: Kokoscracker [R] 1 Popcorn naturel [ZS]

VRIJDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br. Broodcrackers	Br. brood	Volk. macaroni
Margarine [R] / roomboter	Margarine [R] / roomboter	zonder tomaten puree
Appelstroop	Rundergehakt	champignons
Reform kokosbrood	Ei omelet [ZKS]	gebr. in Margarine [R]
Vleeswaren *	Thee #/Bronwater	Beschuit met appelmoes
Thee #/Bronwater	Diner	zonder suiker of honing

Tussendoortjes ochtend / middag: Rijstwafels / Chips naturel

ZATERDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br. Brood / roggebrood	Bruin stokbrood	Gekookte aard
Matzes volkoren	Pannekoek geb. in	Bloemkool
Margarine [R] / roomboter	Margarine [R] roomboter	Biefstukje
Kokosstrooisel	evt met stroop [R] of	gebr. in Margarine [R] of
Vleeswaren *	jonge boerenkaas of	roomboter
Thee #/Bronwater	Vleeswaren *	Sojavla [zie 20.16]
	Thee #/Bronwater	

Tussendoortjes ochtend / middag: Stroopwafel [R] 1 Ahorn mais-olie

ZONDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Beschuit	Zelfgemaakte soep	Zilvervliesrijst
Bruin stokbrood	Soepstengels	Rundertartaar
Matzes volkoren	Bruin stokbrood	Zelf ber. appelmoes
Margarine [R] / roomboter	Vleeswaren *	van Gold. Del. zonder suiker
Perestroop	Croissant [R]	en zonder kaneel Sla
Thee #/Bronwater	Thee #/Bronwater	Waterijs [zelf gemaakt]

Tussendoortjes ochtend / middag: Appel-perecarree 1 Rijstwafel

MAANDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br. brood	Br. brood	Gebakken aardappelen in
Margarine [R] / roomboter	Margarine [R] roomboter	olie / Margarine [R]
Kokosstrooisel	Vleeswaren *	Doperwten
Vleeswaren *	Cashewpasta	Rundergehakt [gebr.
Thee #/Bronwater	Thee #/Bronwater	in Margarine [R] / olie
		Pannekoekje
		evt. rnet gerste moutstr.
		/rijstr.
		Appelperestroop

Tussendoortjes ochtend / middag: Kokoscracker [R] 1 Pandadropje [R]

DINSDAG-

Ontbijt	Lunch	Diner
Br. broodcracottes	Koude pannekoekjes	Zilvervliesrijst
Margarine [R] / roomboter	evt. met reformstroop [20.6]	Dikke saus van:
1/2 Banaan	Jonge Boerenkaas	Kipfilet, 2 aardapp.
Appel/perestroop	Thee #/Bronwater	[blokjes], taugé
Vleeswaren *		Spitskool / Boontjes.
Thee #/Bronwater		Peer [geschild]

Tussendoortjes ochtend / middag: Rijstwafels 1 Chips naturel

WOENSDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br.Brood / roggebr. Margarine [R] / roomboter Natuurhoning Cashewpasta Thee #/Bronwater	Br.brood / matzes Margarine [R] / roomboter Rijststroop Vleeswaren * Thee #/Bronwater	Gekookte aard. Gekookte bietjes Geb. vis in Margarine [R] / olie Sojavla

Tussendoortjes ochtend / middag: Volle rijstkoek [R] 1 Maislolly Ahorn

DONDERDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br.brood / beschuit Margarine [R] / roomboter Runderrookvlees Kokosstrooisel Thee #/Bronwater	Br.brood/roggebr. Margarine [R] roomboter Appel / perestr. Roerei [ZKS] Thee #/Bronwater	Volkoren macaroni Champignons Rundergehakt gebr. in Margarine [R] / olie Halve banaan / appel

Tussendoortjes ochtend / middag: Rijstewafels 1 Popcom

VRIJDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br.brood geroost Margarine [R] / roomboter Natuurhoning Appelstroop Vleeswaren * Thee #/Bronwater	Zelfgem. soep [ZKS] bereiden van vlees Bruin brood / soepstengel Thee #/Bronwater	Stampot aardappel Koolsoort [zie 20.10] Rundertartaar Rabarber [zie 20.16]

Tussendoortjes ochtend / middag: 1 Pandadropje [R] 1 Chips naturel

ZATERDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Br.broodcrackers Margarine [R] / roomboter Vleeswaren * Kokosstrooisel Thee #/Bronwater	Bruin stokbrood Sla / geraspte wortel Vleeswaren * Jonge Boerenkaas Perediksap [SV]	Bruine broodjes Sla Ongepaneerde Koolvis of platvis [ZKS] Haver-mout met appelmoes

Tussendoortjes ochtend / middag: Kokoscracker [R] 1 Maislolly Ahorn

ZONDAG:

Ontbijt	Lunch	Diner
Volk. Beschuit Crackers / Matzes Zweedse broodjes Margarine [R] / roomboter Appel / perestroop Natuurhoning Vleeswaren * Thee #/Bronwater	Zelfgem. Soep Stokbr. / soepst. Thee #/Bronwater	Geb. aard. Gegrilde kip Verse groenten- salade Waterijs [ZG] [Appel/peer]

Tussendoortjes ochtend / middag: Appel-perecarree 1 Popcorn [naturel ZS]
