

VITAMINE C – DIEET	
Strikt te vermijden	Toegestaan
-fruit (vers/gedroogd/sap) -groenten -ei dat niet gekookt is (bv. spiegelei) -aardappelen -verse koemelk (gepasteuriseerde mag wel) -supplementen/snoepjes met vitamine C	-rijst (wit/zilvervlies) -pasta (zonder ei), -aardappels -rijstwafel, cracker, brood: enkel als je zeker bent dat het geen sporen van ei bevat!! -groenten -fruit -zuivel (melkproducten) -vis, rood vlees -olie -drank: water, thee, koffie, frisdrank, sappen