

IJZER – DIEET	
Strikt te vermijden	Toegestaan
-fruit: abrikoos, perzik, banaan, pruim, druif, dadel, rozijn -groenten: donkergroene groenten, spruitjes, spinazie, bieten, knollen, asperges, andijvie, broccoli, peulvruchten, courgette, linzen, zeewier -granen: quinoa, gierst, haver, amarant, rijst, boekweit, bruine rijst, tarwe, rogge -vlees, rood vlees, orgaanvlees -vis: mossel, oester -eigeel -noten en zaden -kruiden: gember, peterselie, tamari -koffie -chocola	-fruit: sinaasappel -groenten: bloemkool, lichtgroene groenten, bloemkool, witloof, witte kool, ijsbergsla, boontjes -aardappelen, witte rijst, zuurdesembrood -kip -water