

VITAMINE B – DIEET	
Strikt te vermijden	Toegestaan
<ul style="list-style-type: none"> -groenten -fruit -volkorenproducten -vlees -zuivel -eieren 	<ul style="list-style-type: none"> -bloemkool , broccoli, aubergine, courgette, paprika, broccoli -olie, bouillon, zout -witte rijst, witte pasta, gierst (spoelen voor koken, in veel water koken, goed afgieten) -frietjes, fritesaus -gebakken/gekookte vis -appel(moes), ananas, banaan, peer, sinaasappel, perzik (max.2 stuks fruit) -witte cracker/beschuit, cake -wit brood, wit stokbrood, getoast bruin brood, rozijnebrood -choco, jam, speculaas, honing -geraffineerde suiker -koffie (zwart), water