

MINERALEN – DIEET	
Strikt te vermijden	Toegestaan
<p>-groenten: wortel- of knolgroenten (ui, wortels, rapen, spruiten, rode bieten, knolselder, ...)</p> <p>-aardappelen</p> <p>-drank: kraanwater, bronwater</p> <p>-aanraken van metalen (draag zoveel mogelijk handschoenen), draag geen juwelen of kledij met metalen, gebruik houten of plastic keukengerief</p> <p>-bad of douche, zwemmen</p>	<p>-groenten: alle andere groenten (sla, tomaten, komkommer, broccoli, bloemkool, pompoen, selder, ...)</p> <p>-fruit</p> <p>-gestoomde rijst (1/2 tijd koken + ¾ tijd stomen)</p> <p>-vlees, eieren, melkproducten</p> <p>-drank: water: enkel Spa blauw of water dat in een kookpot minimaal 8 minuten heeft gekookt. Koffie of thee (idem vereisten).</p> <p>-uitsluitend wassen met water dat eerst 8 minuten gekookt heeft</p>