

FRUCTANEN	FRUCTAAN-ARM	FRUCTAAN-RIJK
Aardappelen	<ul style="list-style-type: none"> • Aardappelen • patat frites • zoete aardappelen 	
Fruit	<ul style="list-style-type: none"> • Alle soorten behalve nectarines, sharonfruit (of kaki), watermeloen, witte perzik 	<ul style="list-style-type: none"> • Nectarines, sharonfruit (of kaki), watermeloen, witte perzik
Groente	<ul style="list-style-type: none"> • Alfalfa • Andijvie • Aubergine • avocado's • bamboescheuten • bieslook • bleekselderij • bloemkool • bosuitjes (alleen het groene gedeelte) • courgette • gember • komkommer • koolraap • olijven • paddenstoelen • paksoi • paprika • pastinaak • pompoen • rapen • sla • snijbiet • sperziebonen • spinazie • tomaten • wortelen • yams <p>Met mate:</p> <ul style="list-style-type: none"> • rode bieten (< 4 plakken) • broccoli (< ½ kopje) • fiespompoen (< ¼ kopje) • savooiekool (< 1 kopje) • peultjes (< 10 stuks) • zoete maïs (< ½ kolf) 	<ul style="list-style-type: none"> • Aardperen • Artisjokken • Asperges • Beetwortel • bosuitjes (witte gedeelte) • doperwten • knoflook, • kool (alle soorten) • okra • prei • radicchio • spruitjes, • uien (bruin, rood, wit, sjalotten, Spaanse ui,) • venkel • witlof <ul style="list-style-type: none"> • zouten, kruidenmixen met ui en knoflook

<p>(Ontbijt-)Granen En zetmeel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aardappelmeel • Amaranth • Boekweit • Gierst • Haver • Maïs • Pijlwortel • Quinoa • Rijst • Sorghum • Spelt • Tapioca (cassave) 	<p>producten op basis van tarwe, rogge of gerst – brood, pasta, couscous, crackers</p>
<p>Peulvruchten</p>		<ul style="list-style-type: none"> • bruine bonen • kikkererwten • linzen
<p>Noten</p>		<p>Cashewnoten, pistachenoten</p>
<p>Vezelrijke voedings-supplementen</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Chiazaden • haverzemelen • noten en zaden • psyllium(vlozaad) • rijstzemelen 	<ul style="list-style-type: none"> • inuline (wordt vaak “vezels”genoemd) in een aantal bewerkte voedingsmiddelen (bijvoorbeeld melkproducten met weinig vet) en voedings-supplementen en producten ‘met een hoog vezelgehalte’ of ‘verrijkt met vezels’: fructo-oligosachariden, vaak in dranken die dienen als voedings-supplementen.