

Peulvruchten

- Alle soorten **peulvruchten** zoals kikkererwten, linzen, alle soorten bonen,... zowel gedroogd en zelf bereid, als uit blik.
- **Vleesvervangers**: tofu, tempé, seitan, mycoproteïne (vb Quorn),... die niet gepaneerd zijn.

Oliën

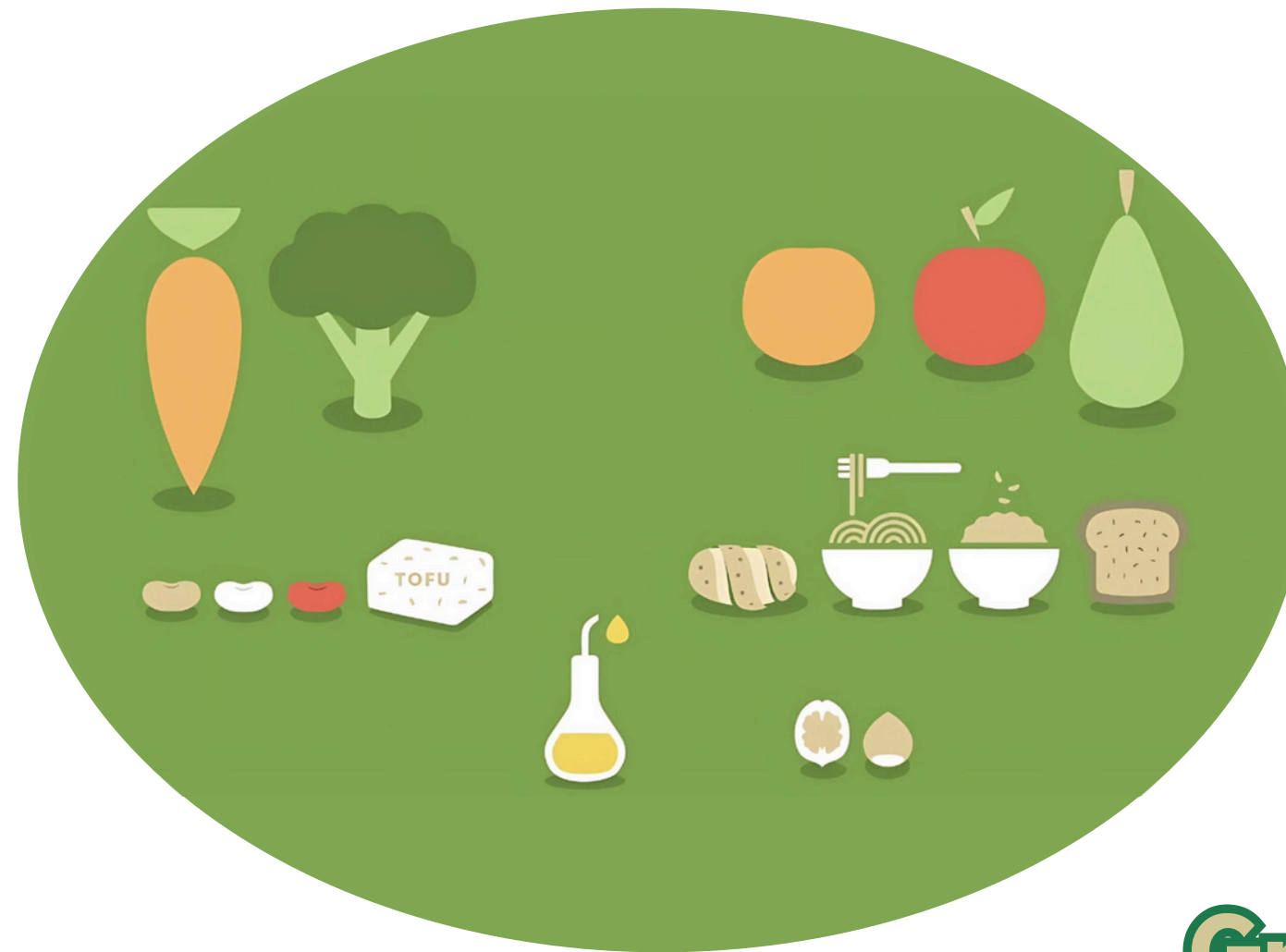
- Arachide**olie**, druivenpitolie, koolzaadolie, notenolie, olijfolie, maisolie, saffloerolie, sesamolie, sojaolie, walnootolie, zonnebloemolie
- **Zachte bak- en braadvetten** (verpakt in een vlotje of vloeibaar)
- **Zachte margarine** (smeerbaar bij koelkasttemperatuur)
- **Minarine**

Noten en zaden

- Alle ongezoeten en ongezoete **noten**
- Ongezouten en ongezoete **zaden** zoals: zonnebloempitten, pompoenpitten, lijnzaad, sesamzaad, chiazaad, pijnboompitten,...
- **Noten en zadenpasta** zonder toevoegingen: zonnebloempasta, tahin, pindakaas uit 100% pinda's, notenpasta uit 100% noten...

Groenten en fruit

- Alle verse **groenten en fruit** (bij voorkeur van het seizoen)
- Verse groentesoep met mate gezouten
- Diepvriesgroenten zonder toevoegingen
- Diepvriesfruit zonder toevoegingen
- **Gedroogd fruit en dadels** (met mate)



Aardappelen

- Gekookte (**zoete**) aardappelen
- (Zoete) aardappelpuree bereid zonder toevoeging van boter

Brood

- **Volkorenbrood**, voltarwebbrood, roggebrood
- Bruin brood, meergranenbrood
- Volkorenversie van pistolet, piccolo, broodje, stokbrood, Turks brood, pitabrood,...
- Volkoren beschuit, crackers,...
- **Volkoren rijstwafel** en volkoren varianten op basis van mais, spelt,...
- **Havermoutvlokken**, havermout
- **Muesli en granola** zonder toevoeging van chocolade en/of suiker
- **Volkoren ontbijtgranen** zonder toevoegingen

Graanproducten

- Volkoren **deegwaren**, volkoren rijstnoedels
- Bruine/volkoren**rijst**, zilvervliesrijst
- Voorgekookte **tarwekorrels**
- Volkoren **couscous**
- Quinoa, gierst, gerst, boekweit, amarant, freekeh