

Brood en granen	Broodbeleg	Zuivel
<ul style="list-style-type: none"> • Volkorenbrood • Knäckebröd • Rijstwafels • Havermout • Volkoren beschuit • Volkoren rijst • Volkoren wrap/taco • Couscous • Quinoa • (zoete) Aardappelen • Lasagnevellen 	<ul style="list-style-type: none"> • Hummus • Baba ganousch • Pindakaas • Tahin • Avocado • Zie ook vlees/vis/vega 	<ul style="list-style-type: none"> • Melk, yoghurt, platte kaas • Sojayoghurt
	Groenten	Fruit
	<ul style="list-style-type: none"> • Vers: tomaat, courgette, ui, paprika, prei en wortelen zijn altijd handig • Diepvries: bv groentemix, spinazie,... 	<ul style="list-style-type: none"> • Vers: bv appel, banaan, kiwi, sinaasappel, peer kan je gemakkelijk meenemen • Diepvries: bv rood fruit, mango, bosbessen
Peulvruchten	Zaden, pitten en noten	Overig
<ul style="list-style-type: none"> • Kikkererwten • Linzen • Kidneybonen • Sojabonen (edamame) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lijnzaad • Pompoenpitten • Zonnebloempitten • Notenmix 	<ul style="list-style-type: none"> • Tomatenblokjes (blik), tomatenpuree • Bouillonblokjes • Natriumarme sojasaus • Mosterd • Mayonaise • Ajuin en look • Currypasta • Gedroogde kruiden, zoals basilicum, oregano, dille, peterselie, komijn, kurkuma, kaneel
Vlees/vis/ vega	Olie en azijn	
<ul style="list-style-type: none"> • Vlees, bv rundergehakt, kipfilet • Alle soorten vis: vers of diepvries • Eieren • Peulvruchten (zie hierboven) 	<ul style="list-style-type: none"> • Plantaardige oliën, bv olijfolie, koolzaadolie, zonnebloemolie • Balsamicoazijn 	