



# MENU

## EIWITTEN / VETTEN

### Rundvlees

100% grasgevoerd rundvlees (vleesboerderij in de buurt)

### Kip

Vrij uitloop kip, grasgevoerd, pasture-raised (kippenboer in de buurt)

### Vis

Alle soorten, volgens MSC keurmerk en onbewerkt

### Schaal- & schelpdieren

Alle soorten, volgens MSC keurmerk en onbewerkt

### Eieren

Biologische vrije uitloop eieren (kippenboer in de buurt)

### Kaas

Parmezaan, geitenkaas, schapenkaas, blauwe kazen, feta, camanbert, Roquefort, Comté, brie, A2-kazen van de Jersey en Guernsney koe.

### Yoghurt

Rauwmelkse yoghurt (rauwpower), Echte griekse yoghurt (Dodoni), kokosyoghurt

## OLIEEN / VETTEN

### Olijfolie

Extra vierge, bij voorkeur in donkere glazen fles of blik

### Kokosolie

Extra vierge, kooudgeperst, ongeraffineerd en biologisch

### Ghee/ roomboter

## MAX 2/7 DAGEN

### Witte Rijst

### Gekookte aardappel

### Zoete aardappel

### 100 % desem spelt brood

## KOOLHYDRATEN

### Bladgroenten

Sla (ijsbergsla, rucola, kropsla), paksoi

### Wortel- en knolgroenten

Wortel, Radijs, Pastinaak, Knolselderij, Rettich, Koolraap

### Vruchtgroenten

Komkommer, Courgette, Pompoen

### Stengelgroenten

Bleekselderij, Asperges, Venkel

### Ui-achtigen

Ui, Knoflook, Prei, Sjalot, Bosui, Bieslook

### Peulvruchten

Sperziebonen, Snijbonen, Doperwten, Sugarsnaps, Kikkererwten (vers)

### Koolsoorten

Witte kool, Rode kool, Savoieekool, Bloemkool, Broccoli, Spruitjes, Chinese kool

### Paddenstoelen

Champignons, Shiitake, Portobello, Oesterzwam, Enoki

### Fruit

Appels, Peren, Mandarijnen, Sinaasappels, Aardbeien, Blauwe bessen, Frambozen, Meloenen, Druiven

### Kruiden

Alle kruiden

## DRINKEN

### Koffie zwart, kruidenthee

### Water ( bij voorkeur gefilterd)

### Bronwater

### Rauwe melk/ rauwe kefir