

INHOUD KEUKENKASTJE

Groep	Producten
Fruit	Citroen, limoen, sinaasappel.
Groente	Uien, rode uien, knoflook, zoete aardappel, aardappel, avocado, komkommer, prei, paprika, wortel, tomaten, bleekselderij, sjalotten, gember.
Kruiden	Peterselie, basilicum, tijm, rozemarijn, bieslook, oregano, laurier, munt, Italiaanse kruiden, kiemgroente (zoals waterkers en tuinkers) etc.
Specerijen	Kurkuma, gember (gemalen), kaneel, kardemon, speculaaskruiden, nootmuskaat, komijn, paprikapoeder, peper, steranijs, vanillestokjes, kruidnagel, rauwe cacao, kerriepoeder, Keltisch zeezout, Himalaya zout.
Zaden, pitten en noten ¹	Amandelen, chiazaad, hazelnoten, lecithinekorrels, lijnzaad, pecannoten, psylliumvezels, pistachenoten, pompoenpitten, walnoten, zonnebloempitten, sesamzaad, boekweitkorrels, cashewnoten.
Meel/granen	Haverzemelen, tarwekiemen, amandelmeel, amaranth, boekweitgrutten, boekweitmeel, havermoutmeel, quinoa, rijstvlokken, speltmeel, roggemeel, havervlokken, havermout, psylliumvezels.
Vetten	Ghee, hennepolie, kokosvet (onbewerkt), lijnzaadolie, olijfolie (koude bereidingen), rijstolie, sesamololie, walnootolie, koolzaadolie, saffloerolie.
Gedroogd fruit ²	Abrikozen, cranberry's, dadels, goijbessen, rozijnen, krenten, vijgen, kokos (schilfers en geraspt), pruimen en andere soorten gedroogd fruit.
Zoetmiddelen	Honing, vanillepoeder, vanillestokje, kokosbloesemsuiker, rijststroop.
Zuivel	Eieren, feta, roomboter, notenmelk, havermelk, kwark, melkkefir.
Overig	Diepvriesfruit, diepvriesgroente, kokosmelk, mosterd, verschillende soorten azijn, zelfgemaakte bouillonpoeder.

¹ Ongezouten en ongebrand.

² Niet gezwaveld en niet gezoet.