

voedingsmiddelen die u mag eten

## VLEES & VIS

eend  
kabeljauw  
kalkoen  
kip  
konijn  
krab  
lamsvlees  
makreel  
mossel  
rundvlees  
tonijn  
varkensvlees  
zeetong

rode peper  
sperzieboon  
spruitje  
tomaat  
ui  
witlof  
witte boon  
wortel

## FRUIT

ananas  
appel  
banaan  
druif  
framboos  
grapefruit  
kers  
kiwi  
kokosnoot  
peer  
perzik  
pruim  
sinaasappel  
vijg

## GRANEN

boekweit  
gerst  
gluten  
haver  
mais  
rogge  
tarwe

## GROENTEN

aardappel  
asperge  
aubergine  
bleekselderij  
bloemkool  
broccoli  
champignon  
courgette  
erwt  
kidneyboon  
kikkererwt  
knolraap  
komkommer  
kropsla  
lente-ui  
linze  
olijf  
paprika  
prei  
rode biet  
rode kool

## NOTEN & ZADEN

amandel  
hazelnoot  
paranoot  
pijnboompit  
pinda  
pistachenoot  
sesamzaad  
walnoot  
zonnebloempit

## ZUIVEL

eigeel  
eiwit  
koemelk  
schapenmelk

DIVERSEN  
bakkergist  
groene thee  
koffie  
mout  
tannine  
zwarte thee

## ZOETSTOFFEN

rietsuiker  
suiker (biet)

## KRUIDEN & SPECERIJEN

bieslook  
cayenne peper  
curry blad  
fenegriek  
kerriepoeder  
knoflook  
komijn  
koriander  
kurkuma  
laurierblad  
peterselie  
vanille  
witte peper  
zwarte peper

**Naam:**

**Voorbeeld Testresultaat**

**Geboortedatum:**

29-11-1967

**Datum Analyse:**

04-03-2009

**Candida test:**

Wel reactie  Geen reactie

**Persoonsnummer:** 11119052

voorzichtig gebruiken

- aardbei
- geitenmelk
- zalm
- sardine
- gember
- citroen
- provencaalse kruiden
- forel
- biergist
- pepermunt
- kaas
- spinazie
- rijst
- witte kool
- zuurkool
- radijs
- mosterdzaad
- kaneel
- cacao poeder

absoluut vermijden!

- honing
- sojaboon
- garnaal
- artisjok

Er is getest op Candida Albicans, een gistsoort die van nature voorkomt in het lichaam. Soms in te grote hoeveelheden. Wél een reactie wil zeggen dat dit in uw geval zo is en we u verwijzen naar de site, waar een apart hoofdstuk is besteed aan Candida.



# VIAvitalis

Lees de handleiding op de website [ViaVitalis.nu/handleiding](http://ViaVitalis.nu/handleiding) nauwkeurig door voordat u begint met dit advies. Raadpleeg uw arts of dietist wanneer u medicijnen of een strikt dieet volgt. Breng géén veranderingen aan in uw medicijngebruik zonder raadpleging van uw arts. U bereikt alleen het gewenste resultaat wanneer u zich strikt houdt aan dit advies.

In het rode en oranje deel staan de voedingsmiddelen waarop uw lichaam een immuunreactie vertoont. We raden u aan geen enkel product uit deze twee lijsten te gebruiken tot het gewenste resultaat bereikt is. Aan de rechterkant van het rode deel, de voedingsmiddelen met voor u sterkste reactie. Na acht weken kunt u de voedingsmiddelen vanaf de oranje lijst weer gaan toevoegen. Eén voedingsmiddel per week, beginnend onderaan de oranje lijst. Uw lichaam geeft zelf aan hoe het reageert op de toevoegingen. U wordt nadrukkelijk geadviseerd gedurende 10 weken géén alcohol te nuttigen. Kijk ook naar de handleiding op [www.viavitalis.nu/handleiding](http://www.viavitalis.nu/handleiding). Neem gerust contact op met onze Energie Desk op. tel: 046 457 28 00 Of e-mail naar [energiedesk@viavitalis.nu](mailto:energiedesk@viavitalis.nu).

Uw persoonlijke labmanager:

N. Pustjens.

## Energiedesk

**T: 046 457 28 00**

**E: [energiedesk@viavitalis.nu](mailto:energiedesk@viavitalis.nu)**

**Energie is een standaard onderdeel van dit dokument**