

## Schimmeltoxinevermijdend dieet

**Belangrijkste regel: Eet alles zoveel mogelijk VERS!**

### 1. Noten:

**Niet:**

- Noten, pindakaas, pindasaus
- Pijnboompitten, pompoenpitten, rozijnen

**Wel:**

- Pindakaas van de volgende merken: Horizon, Yori en PCD.  
Hierbij de pindakaas onder de olijfolie zetten om zo schimmelvorming te voorkomen.
- Amandel van het merk Horizon
- Zaden en pitten op vers brood
- Rozijnen in verse krentenbollen.
- Wanneer de noten behandeld zijn met vitamine C, zie instructies in de bijlage.

### 2. Kazen:

**Niet:**

- Blauwe kazen
- Schimmelkazen
- Oude kaas
- Boursin of Paturain

**Wel:**

- Jonge kaas
- Jong belegen kaas
- Mozzarella

### 3. Granen:

**Niet:**

- Geen afbakbrood
- Geen half afgebakken pizza's of pizza's uit de diepvries
- Rijstmeel
- Zuurdesem
- Kokosmeel
- Bloem: geen open pak gebruiken
- Muesli
- Cruesli

**Wel:**

- Brood vers van de bakker of uit de diepvries  
Vers brood is 2 dagen houdbaar, daarna is het beschimmeld
- Bloem: vers pak gebruiken en hetgeen overblijft weggooien  
Voor bakken aan meel vitamine C toevoegen, zie instructie in bijlage.
- Havermout: enkel de naturel één portie zakjes van Quaker
- Koekjes, maar alleen wanneer nieuw pak openmaakt en dan binnen 2 dagen opeten.

### 4. Groenten en fruit:

**Niet:**

- Groente uit blik
- Gedroogde vruchten

**Wel:**

- Verse groente
- Voorgesneden groente en fruit binnen 2 dagen opeten.
- Groente uit glas
- Groente uit de diepvries
- Champignons

**5. Kokos**

**Niet:**

- Kokosmelk
- Kokosyoghurt
- Kokosvlokken
- Voorgesneden kokosnoot

**Wel:**

- Verse kokosnoot wanneer zelf kokosnoot openmaakt

**6. Oliën:**

**Niet:**

- Notenolie

**Wel:**

- Olijfolie
- Zonnebloemolie
- Sesamolie

**7. Kant- en klaar maaltijden:**

Niet eten.

**8. Chinees afhaal:**

Niet eten.

**9. Chips:**

**Niet:**

Chips met kaassmaak

**Wel:**

Alle chips, maar geopende zak binnen 2 dagen opeten.

**10. Pepernoten, speculaas en spijsbrood**

Niet eten, behalve speculaas en/of spijsbrood vers van de bakker en binnen 2 dagen opeten.

**11. Aardappelen:**

Mag wel.

**12. Pasta en rijst:**

Wel wanneer deze behandeld is met vitamine C, zie instructie in de bijlage.

**13. Koffie:**

**Niet:**

Koffie gemaakt met koffiebonen

**Wel:**

Koffie gemaakt met koffiepads of cups, bv. van Senseo of Nespresso

**14. Restjes eten bewaren:**

Niet restjes de volgende dag opeten, wat wel kan is restjes eten invriezen.

**Pasta of rijst koken**

- Pasta of rijst in een pan doen.
- 3 capsules Vitamine C poeder van 1000mg per 150 gram pasta, openmaken en over de pasta of rijst doen, goed erdoorheen mixen.
- Koud water over de pasta of rijst doen, totdat het helemaal onder water staat.
- 20 minuten laten staan.
- Dan afgieten en afspoelen.
- Opnieuw water toevoegen en koken.
- Kooktijd wordt iets korter.

**Noten:**

- Vitamine C poeder van 1000mg op de noten doen, onder water zetten
- 20 minuten weken
- Afspoelen
- Droogdeppen
- In droge koekenpan roosteren

**Bakken met Meel:**

Op elke 500 gram meel 8 capsules vitamine C poeder van 1000mg openmaken en mengen.