

### Beste Chef...

Ik heb Multiple Sclerose en wat ik eet is essentieel voor mijn gezondheid.

Ik volg een streng dieet en kan alleen bepaalde voedingsmiddelen eten.

Kunt u mij helpen door me te adviseren wat ik kan eten van uw menu of suggesties doen welke gerechten kunnen worden aangepast?

Bijgevoegd is een eenvoudige lijst van voedingsmiddelen die ik **WEL** en **NIET** kan eten. Het spijt me als ik u overlast bezorg; Aarzel niet om naar me toe te komen om te overleggen als u twijfelt of me niet kunt helpen.

Dank u  
*Uw hongerige klant*

#### Mag niet bevatten

- × Vlees
- × Zuivelproducten: Boter, margarine, melk, kaas, ijs
- × Ei-geel
- × Oliën: Met uitzondering van extra vierge olijfolie
- × Kokos of kokos producten
- × Gebakken of gefrituurde voedingsmiddelen
- × Chocolade

#### Mag wel bevatten

- ✓ Vis en zeevruchten: Gestoomd, gegrild, ovengebakken
- ✓ Groenten en bladgroenten: rauw, gekookt, gestoomd of gebakken zonder olie
- ✓ Alle soorten sla en rauwkost
- ✓ Granen: b.v. tarwe, couscous, rijst, quinoa, gerst, peulvruchten, bonen, haver e.d.
- ✓ Plantaardige melk: b.v. soja, amandel, haver, rijst
- ✓ Tofu en tempé
- ✓ Ei-wit
- ✓ Fruit
- ✓ Noten
- ✓ Kruiden en specerijen
- ✓ Alcohol / koffie / thee / kruidenthee

### Beste Chef...

Ik heb Multiple Sclerose en wat ik eet is essentieel voor mijn gezondheid.

Ik volg een streng dieet en kan alleen bepaalde voedingsmiddelen eten.

Kunt u mij helpen door me te adviseren wat ik kan eten van uw menu of suggesties doen welke gerechten kunnen worden aangepast?

Bijgevoegd is een eenvoudige lijst van voedingsmiddelen die ik **WEL** en **NIET** kan eten. Het spijt me als ik u overlast bezorg; Aarzel niet om naar me toe te komen om te overleggen als u twijfelt of me niet kunt helpen.

Dank u  
*Uw hongerige klant*

#### Mag niet bevatten

- × Vlees
- × Zuivelproducten: Boter, margarine, melk, kaas, ijs
- × Ei-geel
- × Oliën: Met uitzondering van extra vierge olijfolie
- × Kokos of kokos producten
- × Gebakken of gefrituurde voedingsmiddelen
- × Chocolade

#### Mag wel bevatten

- ✓ Vis en zeevruchten: Gestoomd, gegrild, ovengebakken
- ✓ Groenten en bladgroenten: rauw, gekookt, gestoomd of gebakken zonder olie
- ✓ Alle soorten sla en rauwkost
- ✓ Granen: b.v. tarwe, couscous, rijst, quinoa, gerst, peulvruchten, bonen, haver e.d.
- ✓ Plantaardige melk: b.v. soja, amandel, haver, rijst
- ✓ Tofu en tempé
- ✓ Ei-wit
- ✓ Fruit
- ✓ Noten
- ✓ Kruiden en specerijen
- ✓ Alcohol / koffie / thee / kruidenthee

### Beste Chef...

Ik heb Multiple Sclerose en wat ik eet is essentieel voor mijn gezondheid.

Ik volg een streng dieet en kan alleen bepaalde voedingsmiddelen eten.

Kunt u mij helpen door me te adviseren wat ik kan eten van uw menu of suggesties doen welke gerechten kunnen worden aangepast?

Bijgevoegd is een eenvoudige lijst van voedingsmiddelen die ik **WEL** en **NIET** kan eten. Het spijt me als ik u overlast bezorg; Aarzel niet om naar me toe te komen om te overleggen als u twijfelt of me niet kunt helpen.

Dank u  
*Uw hongerige klant*

#### Mag niet bevatten

- × Vlees
- × Zuivelproducten: Boter, margarine, melk, kaas, ijs
- × Ei-geel
- × Oliën: Met uitzondering van extra vierge olijfolie
- × Kokos of kokos producten
- × Gebakken of gefrituurde voedingsmiddelen
- × Chocolade

#### Mag wel bevatten

- ✓ Vis en zeevruchten: Gestoomd, gegrild, ovengebakken
- ✓ Groenten en bladgroenten: rauw, gekookt, gestoomd of gebakken zonder olie
- ✓ Alle soorten sla en rauwkost
- ✓ Granen: b.v. tarwe, couscous, rijst, quinoa, gerst, peulvruchten, bonen, haver e.d.
- ✓ Plantaardige melk: b.v. soja, amandel, haver, rijst
- ✓ Tofu en tempé
- ✓ Ei-wit
- ✓ Fruit
- ✓ Noten
- ✓ Kruiden en specerijen
- ✓ Alcohol / koffie / thee / kruidenthee

### Beste Chef...

Ik heb Multiple Sclerose en wat ik eet is essentieel voor mijn gezondheid.

Ik volg een streng dieet en kan alleen bepaalde voedingsmiddelen eten.

Kunt u mij helpen door me te adviseren wat ik kan eten van uw menu of suggesties doen welke gerechten kunnen worden aangepast?

Bijgevoegd is een eenvoudige lijst van voedingsmiddelen die ik **WEL** en **NIET** kan eten. Het spijt me als ik u overlast bezorg; Aarzel niet om naar me toe te komen om te overleggen als u twijfelt of me niet kunt helpen.

Dank u  
*Uw hongerige klant*

#### Mag niet bevatten

- × Vlees
- × Zuivelproducten: Boter, margarine, melk, kaas, ijs
- × Ei-geel
- × Oliën: Met uitzondering van extra vierge olijfolie
- × Kokos of kokos producten
- × Gebakken of gefrituurde voedingsmiddelen
- × Chocolade

#### Mag wel bevatten

- ✓ Vis en zeevruchten: Gestoomd, gegrild, ovengebakken
- ✓ Groenten en bladgroenten: rauw, gekookt, gestoomd of gebakken zonder olie
- ✓ Alle soorten sla en rauwkost
- ✓ Granen: b.v. tarwe, couscous, rijst, quinoa, gerst, peulvruchten, bonen, haver e.d.
- ✓ Plantaardige melk: b.v. soja, amandel, haver, rijst
- ✓ Tofu en tempé
- ✓ Ei-wit
- ✓ Fruit
- ✓ Noten
- ✓ Kruiden en specerijen
- ✓ Alcohol / koffie / thee / kruidenthee