

**AD WIKÉNT**  
**INHOUDSOPGAVE**De Reel  
Meal  
Revolutie  
pagina  
14+15Populairste  
kindemamen  
van 2016  
pagina 16

Testrit: Mercedes

E-klasse

All-Terrain

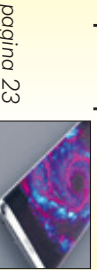
pagina 17

Boodschap van Sint  
Jozef Brass 10 jaarpagina  
18+19Jessica Biel  
keert terug  
naar tv

pagina 20

Overmatige hygiëne  
oorzaak  
van eczeem

pagina 21

Puzzels, Strip,  
Eten & Zo pagina 22  
'Samsung Galaxy S8  
op 15 april'

pagina 23

E-sports-competitie  
door  
eredivisie

pagina 23

IT-column pagina 23  
Alicia Keys weer met  
make-  
up

pagina 24

Wie geen belang bij  
je heeft, kan het niet  
schelen dat je leeft.

MARTIE GENCER

**WARWARU****AD Wiként is een wekelijkse  
uitgave van ABCourant NV  
en wordt als bijlage van de  
zaterdageditie van het  
Antilicams Dagblad verspreid.**ABCourant NV  
Scharlloeweg 31  
Willemsstad, Tel. 7472200

# De Reel Meal



Een puree van bloemkool.

FOTOS: UITGEVERIJ ATLAS CONTACT

**BLOEMKoolPUREE**

VOOR 2 PERSONEN

Nu het winteren van dit boek in Zuid-Afrika werd bloemkool levers vier keer zo duur omdat er zoveel vraag naar was. En dat kwam weer omdat bloemkoolpuree een van de basisrecepten van Banting is. Door je ogen te beschermen, deel je je hersens, en dat is wat er gebeurt als je deze puree maakt. In restaurants staat bloemkoolpuree wel eens op de kaart als 'chic' alternatief voor aardappelpuree, maar voor jou wordt het een basisrecept.

800 g bloemkoolkoolies  
80 g roomkaas  
zout en peper

- ★ Stoom de bloemkoolkoolies zacht (stoom groenten altijd in plaats van ze te koken, want met het kookwater goot je ook de voedingsstoffen weg).
  - ★ Pureer de bloemkool met een staafmixer of in een keukenmaschine. Voeg tijdens het pureeren de roomkaas toe en ga door tot je een gladde massa hebt.
  - ★ Breng het geheel op smaak met zout en peper en dien het op.
- Opmerking: Met als overdosingswijzer kun je bloemkoolpuree met wat olie en nog wat op smaak brengen, zoals met geroosterde knoflook en tijm.*

Het recept voor bloemkoolpuree.

**THAISE GESTOONDE VISPAAKJES**

VOOR 2 PERSONEN

Vis stomen in een pakketje heeft wel wat van poekeren, want op beide manieren gaaf je de vis een minimum aan smaak. Dit gerecht doet het trouwens ook heel goed op de buidel.

2 dl kokosroom  
2 limoenen  
2 el sesam  
1 el Thaise chili kruiden  
1 el rode currypasta  
2 lente-uitsjes, afgewassen  
2 lente-uitsjes, afgewassen  
handje verse kerstander, grol  
gepeld  
2 stronkjes paksoi, in de  
breyer gebakkeerd  
2 porties à 200 g worts  
(boek, labelgewe kochts  
etc.)

- ★ Verwarm de oven voor op 200 °C.
  - ★ Roer in een kom alle ingrediënten, behalve de paksoi en de vis, door elkaar tot een sausje.
  - ★ Leg 2 grote stukken aluminiumfolie klaar met daarin een klein groot stuk bakpapier.
  - ★ Leg op beide vellen 2 stukken paksoi.
  - ★ Leg daarin de vis en voer de randen van het aluminiumfolie en bakpapier omhoog, zodat je een 'sommige' krijgt.
  - ★ Verdeel de saus over de 2 'sommige' en waa met twee en bakpapier zorgvuldig dicht.
  - ★ Zet de paksoien 12 minuten in de oven (el leg ze 6 minuten op de twee kanten van de bakset).
  - ★ Dien ze op, waarbij je de saus uit het pakkeetje over de vis op je bord schenkt.
- Opmerking: Deze saus smaakt ook lekker met garnalen of mosselen.*

Een visgerecht.

Levensgenieters oarmen De Reel Meal Revolutie, een moderne versie van het Bantingdieet. Waarom? Simpelweg omdat je met dit dieet langer kunt blijven genieten van het leven. Bovendien is het eten heerlijk en verzadigend. Het is dan ook meer een levensstijl dan een dieet, want dit doe je de rest van je leven als je slim bent. Nooit meer jojo-effect. Gezond, lekker en toch geen honger.

Door Christel Cosijn en  
Richelle van den Dungen Gronovius

**H**et boek 'De Reel Meal Revolutie' heeft heel wat hart sneller doen slaan. Je zou eerder het tegendeel verwachten, dat je hart het juist zwaarder krijgt als je meer vet eet. Dat is ons jarenlang wijsgeemaakt. En in precies diezelfde jaren groeiden 'toevallig' de welvaartsziekten. De Reel Meal Revolutie werd geschreven door sportwetenschapper en fanaatke marathonthopper Tim Noakes, voedingsdeskundige Sally Ann Creed en chef-kok Jonno Proudfoot.

We kunnen onze ogen er niet langer meer voor sluiten. We zien letterlijk dat waar gegeten wordt volgens een westerse voedingspatroon, mensen wereldwijd steeds maar dikker en zieker worden. Zorgwekkend! Dikke mensen wordt voortgehouden dat ze lui zijn, te veel eten en te weinig bewegen. Maar dat zijn niet de oorzaken van onze gezondheidsproblemen. Dat zijn de symptomen! Maar hoe komt dat en wat moeten we dan wel eten?

De Reel Meal Revolutie bestaat uit drie delen. In het eerste deel staat eenvoudig beschreven wat je moet doen en wat je niet moet doen. Je zou het ook het stoplicht-dieet kunnen noemen. Voeding en drank zijn onderverdeeld in groen, oranje en rood. Groen: eet zoveel je wilt van dit lijstje; oranje: eet beperkt van dit lijstje en rood: vermijd alles wat er op dit lijstje staat. Het tweede deel van De Reel Meal Revolutie bestaat uit ongeveer 100 pagina's met heerlijke maar eenvoudige recepten en prachtige foto's. En het achterste deel van het boek is geheld van het moment dat we meer koolhydraten gingen eten en het vet liepen staan. Vooral koolhydraten in de vorm van granen en geraffineerd voedsel in plaats van dierlijke vetten en eiwitten.

Noakes schrijft in het achterste deel van het boek 'De Reel Meal Revolutie' waarom het Bantingdieet gezond is en echt werkt. En hij legt uit waarom het gezond is om voornamelijk dierlijk vet en dierlijke eiwitten te eten. En dat je koolhydraten beter kunt vermijden omdat ze welvaartsziekten veroorzaken en kankercellen voeden. Zodra een kanker cel geen glucose meer krijgt, stopt hij met groeien volgens Noakes.

Noakes duikt voor zijn onderbouwing de geschiedenis in. 200.000 jaar geleden waren we nog jagers en verzamelaars. Onze voorouders aten dus 'low carb high fat' (LCHF). Dat betekent weinig koolhydraten en veel dierlijk vet. Pas 120.000 jaar geleden gingen we gewassen verbouwen. Bang! Het moment dat handbouw ontstond was het einde van het paradijs. We begonnen gewassen te eten zoals granen en suiker, waar onze spijsvertering maar moeilijk mee om kan gaan en waar onze gebiten schadelijke gevolgen van onderwilden. Bovendien zijn deze koolhydraten zeer verslavend van aard

# Revolutie



‘Bulletproof koffie’.

waardoor je steeds weer trek krijgt. Je bloedsuikerspiegel stijgt snel na het eten van koolhydraten. En hij daalt ook weer snel waardoor je opnieuw koolhydraten gaat eten om je weer goed te voelen. Bij veel mensen resulteert dit in insulineresistente ofwel diabetes. Mensen worden als gevolg hiervan kleiner, dikker en vatbaarder voor ziekten. Tege-

lijkertijd kan de mens zich gemakkelijker voortplanten en in leven houden omdat er genoeg voedsel is op het land. De chemische samenstelling van gemamplueerd. Het fruit en de groentes van tegenwoordig zijn veel zoeter dan decennia geleden.

We schakelden over van vet en eiwitten naar voornamelijk

koolhydraten. De genetisch gemamplueerde granen die we gebruiken om brood, pizza, pasta en gebak te maken, krijgen de laatste tijd steeds vaker de schuld van welvaartsziekten. Achteraf gezien is het niet verbazinwakkend dat overall waar het Westerse voedingspatroon werd gennutigd de welvaartsziekten zich in rap tempo ontwikkelden. Dat was en is koren op de molen van de farmaceutische industrie. Maar medicijnen bieden geen echte oplossing, vaak onderdrukken zij slechts de symptomen. Het is dus hoog tijd dat wij zelf gaan nadenken wat goed is voor onze gezondheid. Het is tijd voor een revolutie die ons voedingspatroon en onze leefstijl verbeterd waardoor het lichaam haar werk weer zelf kan gaan doen. Dit keer komt het dieet niet uit Amerika overgewaaid, maar uit Zuid-Afrika. Het was zo tegen alle voedingadviezen in dat Noakes hiervoor zelfs werd geschroet. Maar hij zet zijn missie voort om ook de armerie bevolking te onderwijzen hoe ze gezond kunnen worden door anders te eten.

In 1993 concludeerde de Amerikaanse biochemicus en theoreticus Ancel Keys aan de hand van de resultaten van een onderzoek, dat mensen die vet aten een hoger risico liepen op hart- en vaatziekten. Van de tweentwintig landen die hij onderzocht, liet hij er zestien buiten beschouwing omdat deze niet goed overeenkwamen met de resultaten die hij nodig had om zijn theorie te onderbouwen. Bovendien nageerde hij een andere mogelijke oorzaak van de toenomen hart- en vaatziekten: het roken van tabak. Dat was na de Eerste Wereldoorlog enorm toegenomen. En zo werd in 1977 het HCLF-dieet geboren. Dat betekent high carbs, low fat ofwel veel koolhydraten en het vet werd in de ban gedaan. Een drastische stijging van obesitas, diabetes, kanker, reuma, en andere welvaartsziektes was wereldwijd het gevolg. En toch kwam heel lang niemand op het idee dat het schrappen van vet onze gezondheid op het spel heeft gezet. De reden dat er steeds meer maïs en andere landbouwgewassen werden geproduceerd was, wanneer je terug kijkt in de Amerikaanse politiek, een beslissing die niets te maken had met gezondheid, maar om de Amerikaanse boer te redden.

Hoewel HCLF werd aanbe-



Een heerlijk groentegericht.

volen als de gezondste eetwijze, sprong William Harvey in het diepe. Hij elimineerde juist de koolhydraten van zijn patiënt William Banting tot een zeer laag niveau en raadde hem aan uitsluitend dierlijke producten te eten met voldeende vet. William Banting verloor vele kilo's en Het Harvey-Bantingdieetboek werd een bestseller. Zijn stofwisseling schakelde over van glucoseverbranding naar vetverbranding.

Toen het boek De Real Meal Revolutie uitkwam in Nederland werd er een chalenige uitgeschreven om 30 dagen hoofdzakelijk te eten volgens het groene lijstje. Het dieet is omarmd door velen en inmiddels is er ook een kinderervisie van het boek uitgebracht.

De Real Meal Revolutie is een oud dieet in een nieuwe jasje. De inspirerende foto's laten je gewoon water tanden en de gerechten geven je niet bepaald het idee dat dit dieet een straf zal zijn. De Real Meal Revolutie geeft je in elk ge-

*Christel Cosijn en Richelle van den Dungen Gronovius wonen en werken op respectievelijk Bonnaire en Aruba, in het onderwys, in de kunst en ze hebben een jonge dochter. Voornamelijk afgespeeld op Bonnaire. Gezond oud worden, zowel gestructureerd als informeel, staat hoog in hun vaandel. Zij helpen online mensen met persoonlijke groei. (www.monkeyway.nl).*

<b>Dierlijke eiwitten</b>	Peil	Other (gelijkende bronnen)
Alle soorten worst (salami, chorizo, etc.)	Ruiflijf	Kaas - vohet, van belegen
Alle organoleus (meer aanbesteden)	Spruitjes	er oude kaas (meer niet bewerkt, zoals smenkka)
Alle soorten vis, schaal- en schelpdieren	Linje	Kozicote
Banden		Merendaals olie
Eieren		Myeronei (leuken en niet gepraat met gepreze zaken)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Banden		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Eieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Veev, geuzeste en wild		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Vermeven (goekere, sprouten, pikaret, dat wort niet worden)		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)
Alle soorten vlees, schaal- en schelpdieren		Uitzaad (meer par op niet het bapen van gebakten)