

In onderstaande tabel staat welke producten u wel of niet kunt gebruiken (**dik gedrukt**) met daaronder praktische voorbeelden van producten die u wel of niet kunt eten. Hoewel de tabel met de grootste zorg is samengesteld, is deze mogelijk niet compleet. Lees daarom altijd het etiket van een levensmiddel als dat niet op deze lijst staat, om vast te stellen wat de ingrediënten zijn vóórdat u het gebruikt.

	WEL TOEGESTAAN	NIET TOEGESTAAN
<u>Vlees/gevogelte</u>	Goed gegaard vlees en gevogelte (dat mag niet meer rood van binnen zijn)	Rauw of onvoldoende verhit vlees of gevogelte
<u>Vleeswaren</u>	Verhitte vleeswaren, zoals: <ul style="list-style-type: none"> • Boterhamworst • Gekookte ham (bijvoorbeeld schouderham, yorkham, beenham, gegrilde ham, casselerrib of achterham) • Gekookte worstsoorten, kipfilet- en kalkoenfilet, gebraden gehakt • Gepasteuriseerd of gesteriliseerde vleeswaren uit blik (bijvoorbeeld corned beef) 	Rauwe of onvoldoende verhitte vleeswaren en/of leverbevattende vleeswaren, zoals: Filet americain, ossenworst, rosbief, carpaccio, fricandeau, rauwe ham* (bijvoorbeeld serranoham, parmaham, ardennerham, schwarzwaldlerham, ibericoham, coburgerham en prosciutto), droge worst* (bijvoorbeeld salami, chorizo, boerenmetworst, cervelaatworst, fuet en figatellu), rookvlees, lever, leverworst en leverpaté, leverkaas, gebakken pastei, hoofdkaas, bloedworst, balkenbrij, likkepot, Gentse kop, en alle soorten terrines welke varkens-, zwijnen- of hertenlever bevatten.
<u>Vis, schaal- en schelpdieren</u>	Verhitte vis, zoals: Alle vissoorten die gebakken, gekookt of gefrituurd zijn Gekookte of gebakken schaal- en schelpdieren Mosselen (alleen wanneer de schelp goed geopend is) Vis uit blik of glas Rolmops	Rauwe of onvoldoende verhitte vis, zoals: Verse gerookte zalm, verse gerookte makreel of verse gerookte paling* (Vacuüm) verpakte (gerookte) vissoorten, zoals zalm, makreel of paling, surimi* Sushi met rauwe vis Verse haring

<u>Eieren</u>	<p>Hardgekookte eieren of gebakken ei waarbij dooier gestold is</p> <p>Producten waarin rauwe eieren verwerkt zijn maar die na bereiding verhit of gepasteuriseerd zijn, zoals: mayonaise uit pot en bavarois, mousse, tiramisu bereid van gepasteuriseerd vloeibaar eiwit of bij bereiding gepasteuriseerd.</p>	<p>Rauwe eieren, gekookt of gebakken ei waarvan dooier nog zacht is</p> <p>Producten waarin rauwe eieren verwerkt zijn, en die niet verhit of gepasteuriseerd zijn, zoals: zelfgemaakte mayonaise, zelfgemaakte bavarois, mousse, tiramisu en dergelijke, waar rauw ei, eidooier of eiwit in verwerkt is</p>
<u>Melk</u>	Gepasteuriseerde en gesteriliseerde melk(producten)	Rauwe melk(producten)
<u>Kaas</u>	<p>Kaassoorten bereid van gepasteuriseerde melk, zoals: Kaas 20+ t/m 60+ bereid van gepasteuriseerde melk</p> <p>Zachte geitenkaas, schapenkaas of mozzarella bereid van gepasteuriseerde (buffel)melk</p> <p>Alle smeerkazen en roomkazen</p>	<p>Kaassoorten bereide van rauwe melk (au lait cru*), zoals: Boerenkaas</p> <p>Zachte geitenkaas, schapenkaas of mozzarella bereid van rauwe melk (au lait cru*)</p> <p>En zachte kazen met (korst)flora, zoals: brie, camembert, port salut, roquefort</p>
<u>Ijs</u>	Fabrieksmatig verpakt ijs (alle soorten)	Onverpakt ijs (schepijs), softijs of kant-en-klare milkshake
<u>Groente, salades en rauwkost</u>	<p>Onbeschadigde en gewassen groente, rauwkost en verse kruiden.</p> <p>Voorgesneden groente en rauwkostsalades (alleen dagvers)</p> <p>Verpakte slaatjes</p> <p>Gewassen én geblancheerde kiemgroenten</p>	<p>Beschadigde en ongewassen groenten, rauwkost en verse kruiden</p> <p>Bewaarde rauwkostsalades</p> <p>Onverpakte salades en slaatjes</p> <p>Ongewassen en niet geblancheerde kiemgroenten</p>
<u>Fruit</u>	<p>Onbeschadigde en gewassen fruit</p> <p>Voorgesneden fruit, alleen dagvers</p> <p>Alle fruitsoorten, behalve grapefruit(achtigen), zie kolom 'Niet toegestaan'</p>	<p>Beschadigde en ongewassen fruit</p> <p>Bewaarde fruitsalades</p> <p>Grapefruit, mineola, orlando, pomelo, pompelmoes, sweetie, ugli en sap van deze vruchten, en oranjemarmelade (zie ook kopje 'Grapefruit, grapefruitsap en verwante citrusvruchten en medicijnen')</p>
<u>Eten bij derden</u>	Eten bij derden (zoals restaurant) moet voldoen aan bovenstaande richtlijnen en mag maximaal 1 uur warm gehouden zijn	Gerechten uit de automaat, van braderieën, marktkraam, enzovoort. Thuisbezorgmaaltijden
<u>Overig</u>	Probiotica, yoghurt- en yoghurt drinks met probiotica zoals Yakult, Vifit, Actimel, Activia en huismerken met Bifidusbacteriën	

* meegebakken/gekookt in gerechten bij temperatuur van minimaal 70 ° C (20 minuten) in bijvoorbeeld saus, ovenschotel of pizza is het **wel** toegestaan