

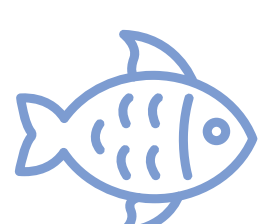


WAT MAG JE WEL EN NIET ETEN ALS JE ZWANGER BENT?



VLEES

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Rauw vlees (tartaar, carpaccio, biefstuk) Rauwe, gedroogde en gefermeteerd vleeswaren (filet americain, ossenworst parmaham, rauwe ham, rosbeef, salami, cervelaat, chorizo) Leverproducten (lever, smeerworst of leverpaté) 	<p>Volledig verhit kan wel.</p> <p>-</p> <p>1 broodbelegging paté of smeerleverworst per dag kan wel.</p>



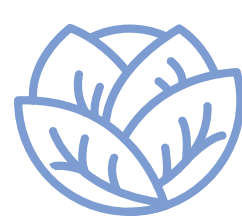
VIS

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Gerookte kant-en-klare vis uit de koeling (gerookte zalm, paling, bokking, haring, sprot, forel, gerookte makreel), zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking. Rauwe vis zoals haring, vistartaar, ceviche en sushi met rauwe vis. Rauwe (of gekookte) schaal- en schelpdieren (kreeft, garnalen, krab, mosselen, oesters, coquilles), zowel vacuümverpakt als andere soort verpakking. Roofvissen (zwaardvis, tonijn, makreel, snoek, snoekbaars, haai). Eet deze vissoorten ook niet uit blik. 	<p>Volledig verhit kan wel.</p> <p>Vis uit blik/pot is al verhit geweest en hoeft niet opnieuw te worden verhit.</p> <p>Volledig verhit kan wel.</p> <p>-</p>



EIEREN

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Rauwe eieren en producten met rauwe eieren, zoals tiramisu en zelfgemaakte mayonaise. 	<p>Hard gekookte eieren.</p> <p>Gerechten met ei dat volledig verhit is, kunnen wel.</p>



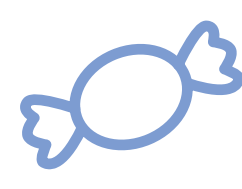
GROENTE

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Rauwe kiemgroenten als taugé of alfalfa. 	<p>Volledig verhit kan wel.</p>



KAAS

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Kaas gemaakt van rauwe melk (zowel hard als zacht). Op het etiket wordt dit aangeduid met 'au lait cru' of 'gemaakt van rauwe melk'. 	<p>Volledig verhit kan wel.</p>



DROP

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Alle soorten drop, zowel zoet als zout. 	<p>Maximaal 2-3 dropjes per dag.</p>



KRUIDEN

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Kruidenpillen en etherische kruidenolie. Met mate gebruiken: anijs, dragon, venkel, basilicum, piment, nootmuskaat, kaneel, sassafras, dong quai, foelie en peper. 	<p>-</p> <p>Vervang deze kruiden door andere kruiden als peterselie, bieslook, oregano en tijm.</p>

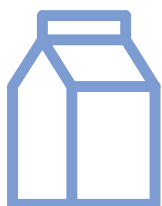


OVERIGE

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Kalebaskalk, gedroogde goijbessen. 	<p>-</p>



WAT DRINK JE WEL EN WAT DRINK JE LIEVER NIET TIJDENS DE ZWANGERSCHAP?



MELK

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Rauwe ongepasteuriseerde melk (direct van de boer). 	Volledig verhit kan wel.



ALCOHOL

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Alle soorten. 	-



DRANKEN MET CAFEÏNE

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Koffie, cola, energiedrank. 	Maximaal 1 kop/glas per dag. Cafeïnevrije koffie kan wel.



THEE

✗ NIET VEILIG	✓ VEILIG
<ul style="list-style-type: none"> Zoethoutthee. Zwarte en groene thee. 	Maximaal 1-2 glazen per dag. Maximaal 3 koppen per dag.