**Een voorbeeldmail naar het restaurant**

Beste restauranthouder/chefkok,

Naar aanleiding van ons telefoongesprek d.d. ..... ..... wil ik u alvast hartelijk danken dat u de mogelijkheid biedt om in uw restaurant te komen eten volgens het Moerman/NTTT dieet.

Op uw menukaart heb ik de volgende gerechten gevonden die wellicht goed aan te passen zijn aan mijn dieet en die mij ook heel smakelijk lijken:

• ......

• ......

• ......

Hieronder vindt u de belangrijkste richtlijnen voor mijn dieet:

**Do’s: Don’ts:**

• Vooral veel groente. Vlees

• Het juiste vet: olijfolie, Geur-, kleur- ,smaakstoffen en andere chemische substanties

roomboter.

• Volle producten Aardappelproducten, witmeel of witte rijst

• Fruit Suiker

• Zuivel: jonge kaas, kwark en Lightproducten

biogarde toegestaan.

• Onbewerkte voeding, volkoren

granen en zilvervliesrijst.

**In de bereidingswijze:**

Koken, stomen, blancheren en/of smoren. Niet bakken en braden i.v.m. de vorming van schadelijke stoffen.

In de oven maximaal 160 graden.

Kijk voor meer informatie op [www.mmv.nl/voedingsmiddelenlijst](http://www.mmv.nl/voedingsmiddelenlijst)