

Bloedvoedend en verwarmend voedsel

Hert – goulash; gebakken niet te veel in kleine stukjes gesneden; bouillon met merg met kervel

Lam – bout; rack; bouillon; stoof met bier en ui

Kip – soep met veel groenten, wortel, pompoen, selderij

Tonijn – in een tomatensaus met lenteui, italiaanse kruiden

Zalm – gebakken moot of filet

Makreel – gerookt of gestoomd

Karper – gestoomd

Inktvis- gestoomd, gewokt

Aardappel mag in folie, zoete bataat is makkelijker verteerbaar

Biet, rode-en groene kool (spruit, chinese, savoye) broccoli, shanghai paksoy, mais, rode paprika, avocado (guacamole) spercieboon, spinazie

Abrikoos, dadels, lychee, pruimen, granaatappel, Peterselie

Cocosmelk en zoete room

Verschillende soorten paddestoelen, champignon en oesterzwam

Pandanrijst of basmati, rode rijst

Adukibonen, kidneybonen, rode-en bruine linzen

Menusuggestie 1

Pompoensoep met ui en kip

Menusuggestie 2

Ree-of Hertebout met puree van zoete aardappel en rode kool

Menusuggestie 3

Chinese Preisoep in bouillon van lamschenkel

Menusuggestie 4

Wildzwijnkoteletjes met kastanjes, in folie gewikkelde zoete aardappel en groene kool/spruitjes

Menusuggestie 5

Ontbijt met geweekte havervlokken, geweekte abrikozen, vijgen, walnoten, rode dadels en zonnebloempitten (evt. aanzoeten met diksap)



Bloedvoedend en verwarmend voedsel

Menusuggestie 6

Wokgerecht met Chinese kool, garnalen, venkel en verse kervel en spelt

Menusuggestie 7

Met lamsgehakt en gebakken prei gevulde rode paprika met geitenkaas gratineerd in de oven met pandanrijst

Menusuggestie 8

Hachee van hertenvlees met in rode wijn gestoofde stoofpeer, rijst en cranberrysaus

Menusuggestie 9

In rode wijn gestoofde kalkoenborstfilet met gebakken pastinaakschijfjes en rogge

Menusuggestie 10

Gebakken in mosterd gemarineerde kippenpoot met maïskolf en stukje boter en pandanrijst

Menusuggestie 11

Rode linzensoep met Chinese prei, Chinese kool, ui, knoflook, venkelzaad, laurierblad in een vegetarische bouillon

Menusuggestie 12

Gekookte mosselen in witte wijn, ui, prei en winterwortel met speltbrood

Menusuggestie 13

Gewokt gerecht met rode paprika, Chinese kool, walnoten, venkel, stukjes gerookte tofu, geserveerd met een combinatie van parelgerst en zilvervliesrijst en pindasaus



Bloedvoedend en verwarmend voedsel

Probeer te werken met verse citroen, verse gember (niet te veel), knoflook (niet te veel), verse kervel, verse basilicum, selderij, venkel, lenteui, walnoot, kastanje, vijgen, dadels

Af en toe wat jonge geitenkaas, rode wijn, rode port (ook om in te koken)

Drink oolong thee gedurende de dag, 1 kopje groene thee per dag mag, maar niet te veel

In het begin goed het drinkpatroon in de gaten houden

Rauwe groenten altijd of blancheren of stomen, maar ook wokken, grillen en koken

Eet niet teveel vlees en vis, kleine porties en goed kauwen

Spirulina

Zeewier zoals hiziki, wakame, o.i.d., meekoken met granen of groenten

Weekwater van peulen weggooien

Spinaziewater weggooien en uitknijpen

Als je schilt schil dan dun

Gebruik bouillons om mee te stomen maar ook om granen in te koken

Maak goed verteerbare (maaltijd)soepen, lekkere bouillonnetjes voor tussendoor

