

# Voeding die koelend werkt

## **Koolhydraat/ eiwit:**

Gerst  
Boekweit  
  
Kidneybonen  
Gierst  
Mungbonen  
Sojabonen  
Spelt  
Tarwe  
Tarwekiem  
Wilde rijst

## **Vlees/Vis:**

Boter  
Kaviaar  
Eend  
Eiwit  
Gans  
Haas  
Miso  
Oester  
Konijn  
Zure room  
Soja melk  
Inktvis  
Tofu  
Yoghurt

## **Kruiden:**

Koriander  
Kervel (vers)  
Pepermunt  
Peppers (vers)  
Saffraan  
Dragon  
Sojasaus

## **Noten/olie:**

Cashewnoten  
  
Olijfolie  
Saffloerolie  
Sesamolie  
Zonnebloemolie

## **Fruit:**

Appel  
Zwarte bes  
Bosbes  
Vlierbes  
Rode bes  
Kruisbes  
Grapefruit  
Honingmeloen  
Mandarijn  
Mango  
Mirabel  
Sinaasappel  
Peer  
Ananas  
Kweeper  
Framboos  
Aardbei

## **Groenten:**

Artisjok  
Asperge  
Avocado  
Broccoli  
Bloemkool  
Knolselderij  
Bleekselderij  
Witlof  
Chinese kool  
Courgette  
Tuinkers  
Komkommer

## **Vervolg Groenten:**

Aubergine  
Ijsbergsla  
Champignons  
Oesterzwam  
Erwt  
Radijs  
Rettich  
Schorseneer  
Taugé  
Spinazie  
Tomaat

