

# Voeding die verwarmend werkt

## **Koolhydraat/ eiwit:**

Gerstemout  
Zwarte bonen  
Bruine basterd  
Kleefrijst  
Kasha  
Lange rijst  
Melasse  
Haver  
Rijstmout  
Zoete bataat  
Zoete rijst  
Onrijpe spelt

## **Vlees/Vis:**

Rundernier  
Beenmerg  
Kip  
Kabeljauw  
Paling  
Geit  
Lam  
Mossel  
Schaap  
Varkenslever  
Schol  
Zalm  
Garnaal  
Forel  
Tonijn  
Kalkoen  
Ree  
Wild zwijn

## **Kruiden:**

Anijs  
Basilicum  
Kardemom  
Bieslook  
Koriander (vers)  
Kaneel  
Cacao  
Komijn  
Curry  
Dille (vers)  
Venkel zaad  
Gember (vers)  
Mierikswortel  
Hop  
Laurier  
Maggiplant (lavas)  
Mosterdzaad  
Nootmuskaat  
Peterselie (vers)  
Peperkorrels  
Rozemarijn  
Salie  
Sichuan peper  
Steranijs  
Brandnetel  
Mandarijnenschil  
Tijm  
Kurkuma  
Vanille  
Azijn

## **Fruit:**

Abrikoos  
Kers  
Lychee  
Perzik  
Pruim  
Granaatappel

## **Groenten:**

Spruiten  
Venkel  
Prei  
Ui  
Paprika  
Pastinaak  
Pompoen  
Lente ui

## **Noten/olie:**

Kastanje  
Hazelnoot  
Walnoot  
  
Pompoenzaadolie  
Koolzaadolie  
Sojaboon olie  
Walnoot olie

