

Voeding gericht op de Blaas

Koolhydraat/ eiwit:

Gerst
Wilde rijst
Quinoa
Zoete Bataat
Zwarte Sojaboon
Mais
kikkererwt

Vlees/Vis:

Kaviaar
Haring
Varkensniertjes
Schol
Zalm

Fruit:

Watermeloen
Framboos
Pruim
Ananas
Bosbes
Rode bes
Vlierbes
Cranberry
Kruisbes
Kiwi
Druif

Groenten:

Chinese kool
Komkommer
Spercieboon
Oesterzwam

Overige:

Venkelzaad

