

# Voeding gericht op de Dikke Darm

## **Koolhydraat/ eiwit:**

Gerst  
Boekweit  
Kleefrijst  
Boekweitvlokken  
Haver

## **Vlees/Vis:**

Merg  
Kabeljauw  
Ei  
Haas  
Tofu

## **Fruit:**

Appel  
Banaan  
Vlierbes  
Vijg  
Kaki  
Mandarijn  
Sinaasappel  
Aardbei

## **Oliën:**

Pindaolie  
Pompoenzaadolie  
Koolzaadolie  
Saffloerolie  
Sesamolie  
Sojaolie  
walnootolie

## **Groenten:**

Chinese kool  
Komkommer  
Biet  
Bloemkool  
Courgette  
Paardebloem  
Aubergine  
Koolrabi  
Champignon  
Ui  
Peterseliewortel  
Rabarber  
Schorseneer  
Lenteui  
Witte kool

## **Overige:**

Zonnebloempitten  
Amandelen  
Paranoten  
Cashew  
Pompoenzaad  
  
Anijs  
Cayennepeper  
Komijn  
Curry  
Gemberpoeder

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar [info@acupunctuurlingewaard.nl](mailto:info@acupunctuurlingewaard.nl).

© Acupunctuur Lingewaard 2010

