

Voeding gericht op de Maag

Koolhydraat/ eiwit:

Gerst
Basmati rijst
Zwarte kleefrijst
Boekweit
Kleefrijst
Kikkererwt
Kasha
Lange rijst
Maïs
Gierst
Mungbonen
Haver
Erwten
Maïzena
Quinoa
Rode rijst
Ronde rijst
Tarwe
Rogge
Zoete bataat
Zoete rijst
Tarwekiem

Vlees/Vis:

Rund
Boter
Karper
Kip
Kabeljauw
Krab
Eend
Gans
Haas
Lam
Schaap
Baars

Vervolg Vlees/ vis:

Varken
Konijn
Zalm
Sardine
Inktvis
Tofu
Forel
Tonijn
Kalkoen
Kalf
Wild zwijn

Kruiden:

Anijs
Kardemom
Cayennepeper
Kervel (vers)
Kervelzaad
Cacao
Venkelzaad
Knoflook
Gember (vers)
Gemberpoeder
Laurier
Mosterdzaad
Peper
Pepers (vers)
Kurkuma

Noten/olie:

Hazelnoot
Pompoenzaad
Sesamolie
Zonnebloemolie

Fruit:

Appel
Abrikoos
Banaan
Bosbes
Dadel
Vijg
Druif
Honingmeloen
Kiwi
Citroen
Limoen
Lychee
Mandarijn
Mango
Mirabel
Papaja
Peer
Ananas
Granaatappel
Kweeper
Watermeloen

Groenten:

Biet
Broccoli
Spruiten
Wortel
Bloemkool
Knolselderij
Bleekselderij
Chinese kool
Courgette
Tuinkers
Komkommer
Paardenbloem

Vervolg Groenten:

Aubergine
Venkel
Koolrabi
Prei
Champignons
Ui
Paprika
Porcini
Aardappel
Pompoen
Radijs
Rabarber
Savooien kool
Shiitake
Taugé
Spinazie
Lente ui
Tomaat
Witte kool

Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.

© Acupunctuur Lingewaard 2010

