

# Voeding gericht op de Milt

## **Koolhydraat/ eiwit:**

Adukibonen  
Gerst  
Basmati rijst  
Zwarte kleeftijst  
Zwarte sojaboon  
Boekweit  
Kleeftijst  
Kikkererwt  
Kasha  
Lange rijst  
Linzen  
Gierst  
Haver  
Erwten  
Quinoa  
Rode rijst  
Ronde rijst  
Tarwe  
Rogge  
Spelt  
Zoete bataat  
Zoete rijst  
Tarwekiem

## **Vlees/Vis:**

Rund  
Boter  
Karper  
Kip  
Krab  
Eend  
Paling  
Geit  
Gans  
Haas  
Lam

## **Vervolg Vlees/ vis:**

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

## **Kruiden:**

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

## **Fruit:**

Appel  
Abrikoos  
Rode bes  
Dadel  
Vijg  
Druif  
Lychee  
Mandarijn  
Mango  
Mirabel  
Sinaasappel  
Papaja  
Perzik  
Granaatappel  
Kweeper  
Aardbei

## **Groenten:**

Biet  
Broccoli  
Spruiten  
Wortel  
Bloemkool  
Knolselderij  
Bleekselderij  
Komkommer  
Aubergine  
Venkel  
Koolrabi

## **Vervolg Groenten:**

Champignons  
Ui  
Paprika  
Porcini  
Aardappel  
Pompoen  
Radijs  
Rabarber  
Shiitake  
Taugé  
Gele sojaboon  
Spinazie  
Witte kool

## **Noten/olie:**

Hazelnoot  
Pompoenzaad  
Sesamolie  
Zonnebloemolie

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

© Acupunctuur Lingewaard 2010

