

# Voeding gericht op de Nier

## **Koolhydraat/ eiwit:**

Kikkererwt  
Adukibonen  
Zwarte sojaboon  
Zwarte kleeftijst  
Wilde rijst  
Kidneyboon  
Linzen  
Gierst  
Spelt  
Zoete Bataat  
Tarwe

## **Vlees/Vis:**

Ree  
Mossel  
Schaap  
Geit  
Varken  
Schol  
Zalm  
Garnaal  
Tonijn  
Haas  
Haring  
Lam  
Merg  
Karper  
Kip  
Kaviaar  
Kabeljauw  
Eend  
Paling  
Rundernier  
Varkensnier  
Boter

## **Fruit:**

Braam  
Framboos  
Pruim  
Perzik  
Rode bes  
Vlierbes  
Kruisbes  
Appel  
Druif

## **Groenten:**

Oesterzwam  
Peterselie  
Asperge  
Knolselderij  
Bleekselderij  
Kastanje  
Tuinkers  
Venkel  
Sperzieboon  
Prei

## **Overige:**

Venkelzaad  
Zwarte sesam  
Kaneel  
Pistache  
Walnoot  
Komijn  
Laurier  
Peper  
Sesamzaad/olie  
Zonnepitten olie

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

© Acupunctuur Lingewaard 2010

