

Voeding gericht op het Hart

Koolhydraat/ eiwit:

Kidneybonen
Amarant
linzen
Mungbonen
Rode rijst
Spelt
Tarwe

Vlees/Vis:

Fruit:

Appel
Honingmeloen
Kaki
Ananas
Watermeloen

Groenten:

Artisjok
Spruiten
IJsbergsla
Paprika
Pastinaak

Overige:

Anijs
Kaneel
jeneverbes
Kurkuma

Kokos

