

# Betere bloeddoorstroming

## *Groenten:*

- Rettich
- Lentewi\* (Lenteui\*)
- Radijs
- Uij\* (Uj\*)
- Prei\*
- Gojibes
- Kastanje
- Aubergine

## *Eiwitten:*

- Kippenei
- Crab
- Haai
- Steur
- Boter

## *Koolhydraten:*

- Zoete rijst
- Amasake
- Bruine suiker\*

## *Kruiden:*

- Saffraan
- Toermalijn
- Azijn
- Roos
- Cayennepeper\*
- Mosterdblad\*
- Bieslook\*

\*let wel dat deze voedingsmiddelen onder de categorie verwarmend vallen en dan ook bij hittedekens vermeden moeten worden!

