

VOEDINGS Lijst

GROENTEN

Koop een aantal **verschillende soorten groenten** per week. Wissel goed af en neem niet elke week hetzelfde!

- Spinazie, boerenkool, andijvie, bloemkool, broccoli, witte/rode/Chinese kool, witlof, paksoi, zuurkool, spruitjes, sla
- Bieten, venkel, pastinaak, wortel, pompoen, zoete aardappel, knolselderij, asperges, artisjok, prei
- Sperziebonen, snijbonen, sugar snaps, peultjes (*als je tegen peulvruchten kunt*)
- Champignons, paddenstoelen, portobello (*tenzij je last van schimmels hebt*)
- Tomaat, paprika, aubergine, chilipepers (*tenzij je niet tegen nachtschades kunt. Daaronder vallen ook aardappelen, zwarte bessen en gojibessen.*)
- Radijs, komkommer, courgette, olijven
- Kiemgroenten: taugé, alfalfa, allerlei soorten kiemen
- Ui, knoflook, gember, peper
- Zeekraal, zeewier

FRUIT

Wissel goed af en neem het liefst **seizoensfruit**. Buiten het seizoen kun je bevroren fruit uit de vriezer nemen.

- Aardbeien, frambozen, bosbessen, blauwe bessen, bramen, kersen
- Abrikozen, nectarines, perziken, pruimen
- Appels, peren, bananen, druiven, kaki
- Ananas, papaya, mango, vijgen
- Avocado
- Citroen, limoen, grapefruit, kiwi, sinaasappels, mandarijnen
- Cantaloupe meloen, galia meloen, watermeloen

KRUIDEN

- Verse kruiden: peterselie, munt, basilicum, bieslook, koriander, dille etc.
- Allerlei gedroogde kruiden en specerijen.

KOOLHYDRAATBRONNEN

- Havervlokken of haverhout
- Boekweit (-vlokken, -noedels)
- Quinoa
- Amaranth
- Gierst
- Zilvervliesrijst
- Maïs
- Rijst- boekweit, - maïs, of quinoawafels
- Zoete aardappelen
- Aardappelen (*tenzij je niet tegen nachtschade kunt*)
- Kokosmeel
- Spelt- of volkoren pasta, volkoren of zuurdesembrood, volkoren couscous (*met mate & als je tegen gluten kunt. Die vind je in tarwe, spelt, rogge en kamut*)
- Meel: volkoren, spelt-, kokos-, amandel-, boekweit-, rijst of havermeel
- Tip voor glutenvrij brood: Yam desem (de oranje verpakking) en glutenvrije crackers: Les Pain des Fleurs boekweit

EIWITBRONNEN

- (Gedroogde) bonen: adukibonen, mungbonen, kidneybonen, limabonen, bruine bonen, tuinbonen, witte bonen, zwarte bonen (*met mate & als je tegen bonen/peulvruchten kunt*)
- (Gedroogde) peulvruchten: kikkererwten, linzen, erwten, kapucijners (*met mate & als je tegen bonen/peulvruchten kunt*)
- Onbewerkt vlees, biologische kip
- Verse vis (of uit blik zoals: zalm, makreel, tonijn, sardientjes, ansjovis)
- Tempeh
- Tofu (max. 1x per week)
- Edelgistvlokken (over salades, soepen, avocado, etc.)
- Biologische zuivel: yoghurt, kwark, kaas (*met mate & als je tegen zuivel kunt*). Kies het liefst geitenkaas, feta en andere zuivel van geit of schaap.

VETBRONNEN

Om in te bakken:

- Kokosolie
- Olijfolie (de milde variant, geen extra vierge)
- Roomboter (biologisch)
- Ghee

Koud (voor salades of over je gerechten):

- Olijfolie extra vierge
- Lijnzaadolie
- Hennepzaadolie
- Sesamolie
- Avocado-olie
- Walnotenolie
- High oleic zonnebloemolie

Koop het liefst biologische oliën in een glazen pot.

NOTEN, ZADEN EN PITTEN

Kies voor ongebrand & ongezouten.

- Walnoten
- Amandelen
- Paranoten
- Pecannoten
- Cashewnoten
- Hazelnoten
- Pistache noten
- Lijnzaad (ongebroken, maal het zelf met een blender of koffiemolentje)
- Chiazaad
- Sesamzaad
- Maanzaad
- Pompoenpitten
- Zonnebloempitten
- Pijnboompitten
- Pinda's (*met mate*)
- Notenpasta's, tahin, pindakaas (*met mate*), zonnebloempittenpasta, pompoenpittenpasta

HANDIGE PRODUCTEN OM IN HUIS TE HEBBEN

- Gepelde tomaten en tomatenpuree
- Kokosmelk
- Kokosrasp
- Rauwe cacao, cacao nibs
- (Balsamico) azijn
- Sojasaus (tamari)
- Bouillonblokjes (zonder E-nummers)
- Hummus
- Artisjokharten
- Kappertjes
- Miso(pasta)
- Plantaardige melk: haver-, amandel, noten- of rijstmelk (*sojamelk met mate*)
- Kruidenthee
- Kokoswater (ongezoet)
- Maïskorrels om zelf popcorn te maken
- Nak'd repen