

Voeding gericht op de Lever

Koolhydraat/ eiwit:

Mungbonen
Rogge
Onrijpe spelt
Tarwe

Vlees/Vis:

Rund
Kip
Kabeljauw
Krab
Paling
Haas
Mossel
Oesters
Baars
Varkenslever
Forel

Overige:

Komkommerkruid
Kervel (vers)
Kaneel
Mosterdzaad
Olijfolie
Peterselie (vers)
Kurkuma

Pistachio
Sesamzaad/olie

Fruit:

Abrikoos
Zwarte bes
Kers
Rode bes
Vlierbes
Citroen
Limoen
Mirabel
Pruim
Framboos

Groenten:

Artisjok
Avocado
Broccoli
Wortel
Knolselderij
Bleekselderij
Paardenbloem
Aubergine
Venkel
Sperziebonen
Ijsbergsla
Prei
Rabarber
Spinazie
Tomaat
Lenteui
Rettich



Als u vragen heeft kunt u altijd mailen naar info@acupunctuurlingewaard.nl.

© Acupunctuur Lingewaard 2010