

Om ontstekingen verminderen:

- Ananas
- Boerenkool
- Gember
- Kaneel (antibacterieel)
- Kersen (anthocyanin)
- Kurkuma
- Kokosmelk (laurinezuur)
- Venkel

Gewoon gezond, goed en lekker eten!

anti-oxidanten:

Blauwe bessen, frambozen, witte druiven, kersen, Citroen, mandarijnen, mango, grapefruit, Bleekselderij, Broccoli, tomaten, wortels
Chiazaad, Goji bessen, kokos, rauwe cacao
Bladgroenten zoals sla en spinazie

GROEN VOEDSEL		VOEDSEL OM TE VERMIJDEN	
GROENTE	FRUIT	VLEES	GEMAK
Asperges	Citroen	Varkensvlees	Snoep
Artisjokken	Limoen	Lamsvlees	Chocolade
Kool	Avocado	Rundvlees	Magnetron voedsel
IJsbergsla	Tomaten		Voedsel uit blik
Ui	Grapefruit	ZUIVEL PRODUCTEN	Soep uit blik
Bloemkool	Watermeloen (is neutraal)	Melk	Fast Food
Radijs	Rabarber	Eieren	
Sla	Bosbessen	Kaas	ZADEN & NOTEN
Erwten	Bramen	Cream	Pinda's
Courgette	Appel	Yoghurt	Cashew Noten
Rodekool		ijsjes	Pistache Noten
Prei	VLEES	DRANKEN	FRUIT
Waterkers	Kipfilet	Koffie	Alle fruitsoorten behalve in de groene lijst.
Spinazie	Kalkoen filet	Thee (behalve groene)	
Koolzaad	Vis (vooral wit en vers)	Bier	
Bieslook		Likeuren	OVERIGE
Wortels	DRANKEN	Sappen (veel suikers)	Azijn
Groene bonen	Verse groente shake	Smoothies op basis van melk	Witte pasta
Suikerbiet	Water		Wit brood
Knoflook	Groene thee	VETTEN & OLIE	Koekjes
Selderij	Soja melk zonder suiker	Verzadigde vetten	Tomatensaus uit blik (mayonaise, ketchup etc.)
Gras (tarwegras)	Amandel melk	Margarine	Honing
Komkommer	ZADEN, NOTEN & GRANEN	Zonnebloem olie	
Broccoli	Amandelen		
Boerenkool	Pompoen		
Spruitjes	Zonnebloem		
VETTEN & OLIE	Sesam		
Lijnzaad	Lijnzaad		
Avocado	Elke gekiemde zaad		
Olijven			
OVERIGE			
Tarwegras			
Quinoa			