



De orthomoleculaire KRACHTVOER! boodschappenlijst

WAT HEB IK IN HUIS?

Wat leuk dat jij deze boodschappenlijst met KRACHTVOER! hebt gedownload.

Het is de meeste goede basis om goed voor jezelf en je lichaam te zorgen.

Koop het liefst zoveel mogelijk biologisch, je lijf zal je dankbaar zijn!

Deze lijst is natuurlijk niet compleet, er zijn genoeg andere producten die je zou kunnen toevoegen.

Ik doe mijn beste om de orthomoleculaire KRACHTVOER! Boodschappenlijst ook regelmatig aanvullen

maar zie het als een voorbeelden van meest geschikte producten.

Darmpraktijk

Kernegezond & Fit

Jouw partner voor een optimale darmgezondheid bij sporters en ambitieuze zelfbewuste vrouwen

Telefoon 06- 539 549 13

Website www.kernegezond-fit.nl

Email kernegezond-fit@outlook.com

Vers Groente en Fruit

- * Komkommer
- * Zuurkool
- * Tomatensap/ Gezeefde tomaten
- * Augurken (zuur)
- * Sla soorten
- * Tomaten
- * Paprika`s
- * Kiemen
- * Paddenstoelen
- * Appels & Bananen
- * Olijven
- * Uien, gember, knoflook
- * Seizoengroente: alle kleuren
- * Citrus (Citroen, limoen)
- * Kruiden thee zonder suiker
- * Chocolade 70% of hoger
- * Dadels
- * Wortels, Pompoen, Knolselderij
- * Seizoen fruit; alle kleuren

Varieer zoveel mogelijk in kleuren en soorten Zorg voor minimaal 400 gram groente per dag en 2 à 3 stuks fruit. Denk ook aan avocado omdat dit naast een groente, ook een goede vet bron is. Eet het liefst via de seizoenen

Kruiden en Specerijen

- * Italiaanse/ Provençaalse kruiden
- * Cayenne peper
- * Kerriepoeder
- * Verse gember
- * Verse munt
- * Zeewier/ zeewiervlokken
- * Cacaopoeder
- * Kurkuma
- * Oregano
- * Paprikapoeder
- * Tijm
- * Chilipoeder
- * Ceylon kaneel
- * Gember poeder
- * Knoflook/ knoflookpoeder
- * Botten bouillonpoeder
- * Peper
- * Ongeraffineerde Keltische zeezout

Aan te vullen met allerlei kruiden en specerijen. Kruiden hebben allerlei gezondheidsvoordelen, kijk maar eens op Google

Zoetmakers

- * Kokosbloemsuiker
- * Ahornsiroop
- * Lokale Honing
- * Agave siroop
- * Tutti Frutti
- * Krenten
- * Rozijnen

Vloeibare Smaakmakers

- * Tamari/ Coconut Amino's
- * Mosterd
- * Basamico azijn

Dierlijke producten

- *Gras gevoerd vlees
- *Wilde vis
- *Biologische kip
- *Eieren
- *Volle biogarde yoghurt
- *Kefir
- *Verse bottenbouillon van kip of rund
- * Blik tonijn op olie of water

Vetten

Dierlijke vetten:

- * Roomboter (grasboter is de beste)
- * Ghee (geklaarde boter)

Plantaardige vetten:

- * Kokosvet/ olie onbewerkt
- * Extra verge olijfolie (voor koud gebruik)
- * Milde olijfolie
- * Avocado olie

Meel

- *Amandelmeel
- *Kokosmeel

Plantaardige producten

- *Kokosyoghurt
- * Boekweitcrackers
- * Crackers glutenvrij, Les Pain Des Fleurs

Bevroren KRACHTVOER!

- * Fruit (gemende bosvruchten, mango, banaan, blauwe bessen, frambozen)
- * Bloemkool of Broccoli roosjes
- * Garnalen
- * Vis (koolvis of kabeljauw)
- * Wilde zalm
- * Gevogelde, rund, gans, wild, orgaanvlees
- * Groentes

Pasta en rijst vervangers

- * Quinoa
- * Zoete aardappel pasta
- * Konjac pasta
- *Boekweit pasta

Melk/ dranken

Kies ongezoete varianten

- * Bio Havermelk
- * Bio Amandelmelk
- * Rauwe Melk, vers van de boer
- * Kokosmelk (in blik)

Noten en Zaden

- * Zonnebloempitten
- * Chiazaad
- * Geraspte kokosvlokken
- * Hennepzaad
- * Pompoenputten
- * Paranoten
- * Walnoten
- * Gemengde noten

Optioneel

- * Proteine poeder
- * Boekweit vlokken

- *Havermoutmeel/ Havermeel
- * Kokosmeel
- * Rijsmiddel: Natriumbicarbonaat

- * Kombucha