

Heel je darmen-boodschappenlijst



Groente

- Artisjok
- Rucola
- Asperges
- Bieten
- Paprika
- Paksoi
- Broccoli
- Spruitjes
- Wortels
- Kool
- Bleekselderij
- Komkommer
- Aubergine
- Knoflook
- Sperziebonen
- Aardperen
- Boerenkool
- Paddestoelen
- Olijven
- Uien
- Peterselie
- Pompoen
- Radijsjes
- Romeinse sla
- Zeewier
- Spinazie
- Tomaten
- Raapstelen
- Waterkers
- Tarwegras

Met mate:

- Bruine of wilde rijst
- Bonen

- Zoete aardappelen
- Quinoa

Vis (wild gevangen, niet gekweekt!!!):

- Ansjovis
- Kabeljauw
- Zeebaars
- Schelvis
- Heilbot
- Haring
- Makreel
- Zalm
- Sardientjes
- Forel
- Tonijn
- Snoekbaars
- Geen schaaldier

Zuivel (het liefst rauwe of op een lage temperatuur gepasteuriseerd):

- Geitenmelk
- Geitenkaas
- Kefir (geit)
- Schapenkaas
- Schapenyoghurt

Vlees (biologisch of grasgevoerd, ook de botten voor bouillon):

- Rundvlees
- Kip
- Eend

- Eieren
- Lam
- Kalkoen
- Wild
- Geen varkensvlees

Noten en zaden (ongezouten en ongebrand):

- Amandelen
- Paranoten
- Chiazaad
- Lijnzaad (gebroken)
- Hennepzaad
- Hazelnoten
- Macademia
- Pecannoten
- Pijnboompitten
- Pistachenoten
- Pompoenpitten
- Sesamzaad
- Walnoten
- Notenpasta's
- Zadenpasta's

Vetten/oliën (biologisch en ongeraffineerd):

- Amandelolie
- Kokosolie
- Ghee
- Macademia olie
- Olijfolie
- Sesamolie
- Walnotenolie
- Geen koolzaadolie

Fruit (voorkeur):

- Bramen
- Blauwe bessen
- Cranberries
- Goji bessen
- Frambozen
- Aardbeien

Met mate:

- Mango
- Appel
- Abrikozen
- Bananen
- Meloen
- Kersen
- Vijgen
- Grapefruit
- Druiven
- Kruisbessen
- Citroen
- Limoen
- Sinaasappel
- Papaya
- Perziken
- Peren
- Ananas
- Pruimen
- Rabarber
- Al het andere fruit

Kruiden (vers en gedroogd):

- Basilicum
- Zwarte peper
- Cayenne peper
- Chili peper
- Bieslook
- Kaneel
- Kruidnagel
- Komijn
- Dille
- Venkelzaad
- Knoflook
- Gember
- Munt
- Mosterdzaadjes
- Nootmuskaat
- Oregano
- Paprika
- Peterselie
- Rozemarijn
- Salie
- Dragon
- Tijm
- Kurkuma

Drinken:

- Amandelmelk
- Kokosnoot kefir
- Kokosnoot drank
- Kruidenthee
- Kombucha
- Verse groentesappen

- Water

Zoetstoffen:

- Rauwe honing
- Stevia

Soms:

- Wijn
- Pure chocolade (75%)

Overige (bij de natuurwinkel vandaan):

- Appelazijn
- Balsamico azijn
- Rauwe cacao
- Vanille extract
- Guacamole
- Hummus
- Mosterd
- Mayonaise
- Salsa
- Zeezout
- Tamari