

Lente Fit

energiek en gezond door voeding en massage

Bloedgroep O

| Soort Voedsel: | GUNSTIG | NEUTRAAL | VERMIJDEN |
|-----------------------------------|--|---|--|
| Vlees en gevogelte | Rund, lam, schaap, wild, | Kip, kalkoen, konijn, fazant, geit, paard, eend, duif | Varken, kwartel, schildpad |
| Vis en zeevruchten | Zeebaars, snoek (baars), steur, heilbot, zalm, (regenboog)forel, kabeljauw, tong, Makreel, | Haring, Ansjovis, garnaal, krab, mossel, kreeft, tonijn, inktvis, sardine, schelvis, zeeduivel, snoekbaars, oester, paling, | gerookte zalm, kaviaar, meerval, koolvis, kikker. |
| Eieren en zuivel | Zuivel: geen | boter, ghee, feta, mozzarella, Geit / schapenkaas, sojamelk, ei | Alle koekazen, alle melk, yoghurt, room, ijs. |
| Oliën en vetten | Olijf, lijnzaadolie, pompoenpitolie. | Amandel, canola, levertraan, borage, sesam, walnoot, zwartebessenpitolie, zonnebloem olie | saffloer, maisolie, arachide (pinda), soja olie |
| Noten en zaden | Walnoot, lijnzaad, pompoenpit, | Amandelen, hazelnoot, pecan, macadamia, pijnboompit, sesam. | Cashew, pinda, pistache, maanzaad, kastanje, zonnebloempit, paranoot. |
| Bonen en peulvruchten | Aduki, oogbonen | Snij, spercie, tuinboon en (kikker) erwt, sojaboon, limaboon, mungboon, | Nierboon, linzen, witte boon |
| Granen, brood en pasta | Essenenbrood, gekiemd spelt, | Amaranth, boekweit, gierst Quinoa, haver, rijst, rogge, spelt, teff, kamut, sojabrood | tarwe, mais, gerst, meergranenbrood, gluten, couscous (tarwe), |
| Groenten | Artisjok, boerenkool, broccoli, groene kool, zoete aardappel, aardpeer, spinazie, ui, knoflook, gember, pompoen, paprika, snijbiet, pastinaak, | andijvie, sla, radijs, asperge, groene olijf, taugé, tomaat, ramanas, champignon, wortel, cantharel, rode biet, paksoi, courgette, tofu, zuurkool, paddestoelen, schorseneer, selderie | Aardappel, Mais, zwarte olijf, avocado, rabarber, Aubergine, alfalfa, bloemkool, prei, shiitaki, komkommer. |
| Vruchten | Ananas, pruim, Vijg, kers, mango, guave, banaan, bosbes. | Aardbei, appel, citroen, dadel, druif, framboos, meloen, grapefruit, rozijn, nectarine, peer, papaja, Veenbes (cranberry), vlierbes, perzik, mango, granaatappel, | braam, kiwi, sinaasappel, mandarijn, lychee, suikermeloen kokes , |
| Kruiden(thee) | Fenegriek, Gemberthee, hop, lindebloesem, pepermint, rozenbottel, | Munt, salie, zoethout, vlier, kamille, valeriaan, tijm, ginseng, Groene thee, kattedkruid, en anijs | senna, rode klaver, aloë, klis, rabarber, echinacea, alfalfa, st Janskruid |
| Diverse dranken | Water, groene thee | Bier, rode wijn | Zwarte thee, witte wijn, koffie, Sterke drank, frisdrank. |
| Kruiden specerijen, sauzen | Kelp, blaaswier, kerrie, geelwortel (kurkuma), peterselie, peper, mierikswortel | Gember, Basilicum, zeezout, vanille, salie, dille, dragon, appelazijn, bieslook, anijs, chilipoeder, miso, oregano, gelatine, rozemarijn, saffraan, laurier, kardemom, kervel, koriander, komijn, mosterd, karwij, tijm | Acacia, algen, maizena, nootmuskaat, kappertjes, foelie, keukenazijn, jeneverbes, mayonaise, ketchup, pickles, kaneel. |
| Zoetstoffen | | Honing, rietsuiker, moutsiroop, stevia, melasse, chocola | Maisstroop, aspartaam en andere kunstmatige zoetstoffen, druivensuiker. |