

Voedzame Traditionele Voeding

Gezonde voeding en dranken

Eiwitten

- Vlees van buiten lopende dieren die daar natuurlijk eten, ook de organisch vlees van deze dieren.
- Wilt gevangen vis uit schone wateren
- Schaaldieren uit het seizoen en viseieren
- Eieren van kippen die natuurlijk hebben gegeten
- Gekiemde of geweekte biologisch noten en zaden
- Biologisch peulvruchten op de juiste manier geweekt en gekookt.*
- Biologisch gefermenteerde sojaproducten in kleine hoeveelheden
- **Zuivel** van buiten lopende dieren die daar natuurlijk eten. * Je moet het goed kunnen verteren. Eet volle zuivel, dit is beter te verteren.

Vetten

Roomboter en room (niet te warm maken)

- van buiten lopende dieren die daar natuurlijk eten, bij voorkeur rauw en gefermenteerd
- Rundervet, eendenvet ganzenvet en reuzel van buiten lopende dieren die daar natuurlijk eten
- Extra vierge olijfolie biologisch
- Ongeraffineerde lijnzaadolie biologisch
- Koudgeperste walnootolie biologisch
- Koudgeperste kokosolie biologisch (thee withe pearl)

Koolhydraten

Biologisch industrieel onverwerkt graan producten die juist behandeld zijn geworden zodat de phytaten er uit zijn verwijderd, zoals zuurdesembrood, en gekiemd granenbrood en geweekte of gekiemde granen

- Geweekte en gefermenteerde biologisch bonen zoals linzen, bonen en kikkererwten*

- Biologisch fruit zowel rauw als gekookt en gefermenteerde groenten met mate.*

Biologisch groenten, zowel rauw als gekookt of gefermenteerde.*

Dranken

- Water liefst gefilterd hoog mineraalhoudend water
- Melkzuur gefermenteerde dranken bereid uit graan of fruit.*
- Vlees- of groentebouillons

Overige

- Ongeraffineerd zeezout
- Rauw azijn biologisch
- Specerijen biologisch
- Verse kruiden biologisch
- Natuurlijk gefermenteerde biologische soja sauzen
- Natuurlijke vissaus biologisch

Voeding om af en toe te eten en te drinken

Eiwitten

- Vis van ondiepe wateren
- Commercieel gekweekt rundvlees of van lam, kalkoen of kip
- Gebarbecued- of gerookt vlees
- Traditioneel gemaakte vrij van condimenten zijnde worst
- Vrij van toevoegingen zijnde gerookt spek
- Eieren uit de batterij
- Tofu in erg kleine hoeveelheden.

Vetten

- Ongeraffineerde pinda- en sesamololie
- **Zuivel** Rauwe onverwerkte niet gefermenteerde melk van conventionele zuivel

- Gepasteuriseerde gefermenteerde mekproducten
- Gepasteuriseerde kazen, smeerkaas.

Koolhydraten

- Onverwerkte granen die niet behandeld zijn om de phytaten er uit te verwijderen zoals vlug rijzende broodjes en pasta
- Ongebleekte witte bloem
- In geblikte peulvruchten
- Fruitsoorten met een dunne schil en groenten die over een lange afstand zijn geïmporteerd
- Ingeblikte tomatenproducten
- Op de juiste manieregekookte onbesproeiende zeewierproducten
- Natuurlijke zoetmakers zoals honing, ahornsiroop, Rapadura en dadelsuiker

Dranken

- Wijn of ongepasteuriseerd bier in mate bij de maaltijd
- Met water verdunde fruitsappen
- Kruidenthees

Overige

- Commercieel zout
- Gepasteuriseerde azijn
- Ingeblikte condimenten zonder MSG

Voeding en dranken die beter kunt vermijden

Eiwitten

- Verwerkt vlees met additieven en conserveermiddelen, zoals salami en gerookt spek
- Gehydrolyseerd proteïne en geïsoleerde proteïne
- Soyamelk

Vetten

- Alle industrieel hoog verwerkte plantaardige oliën
- Margarine
- Halvarines
- Plantaardige vetvrije producten
- Vetvervangers

- Voedsel dat in plantaardige olie werd gebakken
- Laag-vethoudende producten

Koolhydraten

- Gebleekte en verrijkte producten van witte bloem
- Commerciële droge granen
- Geraffineerde suiker in alle vormen zoals dextrose
- Fructose en hoog fructosehoudende maïssiroop
- Bestraalde en gemanipuleerde granen
- Fruit en groenten en ingeblikte producten

Dranken

- Limonades
- Gedistilleerde en gepasteuriseerde alcoholproducten
- Geconserveerde fruitsappen
- Commerciële rijst en haver melk
- Koffie en thee
- Cacao

Overige

- Commercieel bakpoeder
- MSG
- Kunstmatige kleur-, geur-, en smaakstoffen
- Chemisch geproduceerde voedseltoevoegingen
- Aspartaam

* Als je gezond wil eten (en afvallen) moet je bloedsuiker meten als je geen piek in je bloedsuiker krijgt.