

Boodschappenlijst



Wat leuk dat jij deze boodschappenlijst hebt gedownload. Het is een goede basis om goed voor jezelf en je lichaam te gaan zorgen. Koop **zoveel mogelijk biologisch** en je lijf zal je dankbaar zijn! Natuurlijk is deze lijst niet compleet en zijn er genoeg andere producten die je zou kunnen toevoegen, maar zie het als een voorbeelden van producten die je lijf voornamelijk voeden!

Groente en fruit

groenten in alle kleuren

fruit in alle kleuren

Varieer zoveel mogelijk in kleuren en soorten groenten. Denk ook aan avocado omdat dit naast een groente, ook een goede vetbron is. Zorg voor minimaal 400 gram groente per dag en 2 à 3 stuks fruit.

Dierlijke producten

eieren

grasgevoerd vlees

wilde vis

volle biogarde yoghurt

Plantaardige producten

kokosyoghurt

hummus

Verse kruiden zoals munt en gember

zeewier/zeewiervlokken

cacao poeder

amandelmeel

havermeel

kokosmeel

boekweitcrackers

noten; walnoten, paranoten, amandelen, cashewnoten, etc.

zaden; hennepzaad, lijnzaad, etc.

pitten; pompoenpitten, etc.

chocolade 80% of hoger

kruidenthee

(medjoul) dadels

bakpoeder

Kruiden en specerijen

ceylon kaneel

kurkuma

oregano

tijm

gember

paprikapoeder

chilipoeder

ongeraffineerd keltisch zeezout

peper

bouillonpoeder

Aan te vullen met allerlei kruiden en specerijen. Kruiden hebben allerlei gezondheidsvoordelen, google maar eens!

Vetten

Dierlijk

roomboter (liefst grasboter)

ghee

Plantaardig

kokosolie

milde olijfolie

extra vierge olijfolie

avocado olie

Zoetmakers

kokosbloemsemsuiker

honing

agavesiroop