



VEZELRIJKE VOEDING

VOLKOREN GRANEN

Volkorenbrood
Zilvervliesrijst
Volkoren speltpasta
Quinoa
Volkorencouscous
Roggebrood
Haverhout

FRUIT

Frambozen
Rode bessen
Dadels
Bananen
Appels
Mango's
Aardbeien
Vijgen
Pruimen

PEULVRUCHTEN

Linzen
Kikkererwten
Kidneybonen
Tofoe
Tempeh
Doperwten
Bruine bonen
Kapucijners
Witte bonen

GROENTEN

Avocado
Broccoli
Pastinaak
Champignons
Aardappelen
Spinazie
Wortelen