

# Dagelijkse essentiële voeding



Bonen (zwarte/witte bonen, spliterwten, kikkererwten, linzen,...)



Bessen (frambozen, blauwe bessen, aalbessen, braambessen,...)



Fruit (appel, peer, appelsien, kiwi,...)



Kruisbloemige groenten (bloemkool, broccoli, spruiten,...)



Groene groenten (courgette, andijvie, prei, groene asperges,...)



Andere groenten (wortel, rode biet, ui, knoflook,...)



Lijnzaad (gemalen, lijnzaadolie,...)



Noten en zaden (walnoten, pompoenpitten,...)



Kruiden en specerijen (oregano, rozemarijn, komijn,...)



Volwaardige granen (zilvervliesrijst, quinoa, boekweit,...)



Water (ongezoete koffie of thee, citroenwater,...)



Beweging (minimum 30 min: lopen, wandelen, fietsen,...)

**Dokter Rudy Proesmans**

Orthomoleculaire arts

Speelhofweg 12

2531 Boechout

03/449.70.24

[www.drproesmans.be](http://www.drproesmans.be)

**Siham Lassyane**

Orthomoleculair

voedingsdeskundige

[info@sihamcupping.be](mailto:info@sihamcupping.be)

0473/20.73.47

[www.sihamcupping.be](http://www.sihamcupping.be)