

Voedingslijst IPF

Praktijk Monique van Poorten

Monique van Poorten

www.praktijkmonique.nl

versie 2019-06_1

Uitgangspunt: zo min mogelijk ontsteking uitlokken
immuunsysteem tot rust brengen
combineer vetten met groenten, anders de dichtheid van calorieën erg hoog

product groep	Groen + (zeer goed)	Groen	Oranje	Rood
groenten	aardpeer artisjok asperges wit augurk (gefermenteerd) bleekselderij bosui broccoli asperges groen wortels postelein prei rode biet rucola schorseneer spruitjes ui witlof zeekraal zuurkool (gefermenteerd)	andijvie bloemkool boerenkool courgette komkommer koolrabi pastinaak pompoen rabarber radijsjes rode kool sjalot spinazie spitskool zoete aardappel	aubergine tomaat zongerijpt linzen bruine bonen sperziebonen	tomaat niet zon gerijpt aardappelen sojabonen kidney bonen peultjes haricot verts

product groep	Groen + (zeer goed)	Groen	Oranje	Rood
paddenstoelen	champignons (wit en kastanje) oesterzwammen maitakes shi-itake	portobello boschampignons		
fruit	aalbessen abrikozen ananas avocado bosbessen bramen watermeloen citroen frambozen mango papaya pruimen tamarinde	aardbeien (koude grond) banaan sinaasappel cantalope galia meloen druiven wit en rood appels kiwi groen en geel kersen limoen lyches mandarijn necatarine passivrucht peer perzik dadels vijgen kokos		aardbeien (kas) onrijp fruit pitloze druiven
noten/zaden/pitten en oliën	amandelen pijnboompitten walnoten sesamzaad extra virgin olijfolie	cashew hazelnooten macadamia paranoten pecannoten olijfolie	sesamolie walnotenolie avocadoolie roomboter amandelmelk	pistache zonnebloempitten

product groep	Groen + (zeer goed)	Groen	Oranje	Rood	
eiwitten	oesters	kokosolie	tonijn	ei-eiwit	
	wilde eend	pompoenpitten			zalm
ei-geel	gras roomboter	goudse kaas			varkensvlees
haring	ghee	kangaroo			rundvlees
kreeft	cocquilles	geitenkaas			lamsvlees
kalkoen	tamme eend	schapenkaas			schaapsvlees
	heilbot				
	garnalen (noors en hollands)				
	kabeljauw				
	kip				
	kwartel				
	makreel				
	mosselen				
	patrijs				
	parelhoen				
	scampi's				
	tong				
	kokosyoghurt				
kruiden	basilicum	balsamico azijn	sojasaus	alfalfa	
	bieslook	dille			azijn
	koriander	kerrie			
	peterselie	kervel			
	rozemarijn	mint			
	tijm	rode peper			
	gember	wasabi			
	broccolikiemen				