BINGO BINGO

PEUL-VRUCHTEN	KOLEN & UIEN	BLAD-GROENTE	WORTEL-GROENTEN	ANDERE GROENTEN	FRUIT	VOLKOREN GRANEN	NOTEN & ZADEN	KRUIDEN & SPECERIJEN	BOOSTERS

BINGO GEBRUIKSAANWIJZING

EET ZO DIVERS MOGELIJK EN VINK AF. ELKE HORIZONTALE RIJ VOL IS 'BINGO'

Deze gezondheidsbingo is gebaseerd op informatie uit het boek ‘Op jacht naar goede voeding’

PEULVRUCHTEN

sperziebonen, favabonen, bruine, witte en zwarte bonen, gele erwten, kapucijners, kievitsbonen (borlotti), limabonen, linzen, kikkererwten, spliterwten, kidneybonen, lupinebonen, sojabonen, enz.

KOLEN EN UIEN

spitskool, rode kool, groene kool, witte kool, chinese kool, bloemkool, broccoli, koolraap, romanesco, bimi, koolrabi, spruitjes, lente ui, witte ui, gele ui, rode ui, prei, bieslook, enz.

BLADGROENTEN

andijvie, boerenkool, brave hendrik, groenlof, krulandijvie, lamsoren, paksoi, palmkool, postelein, raapstelen, snijbiet, spinazie, waterkers, zuring, enz

WORTELGROENTEN

aardappel, wortel, biet, venkel, aardpeer, pastinaak, schorseneren enz.

ANDERE GROENTEN

tomaat, komkommer, selderie, enz.

FRUIT

appel, peer, druiven, blauwe bessen, aardbei, banaan, mango, perzik, pruim, meloen, kers, sinaasappel, grapefruit, citroen, kiwi, granaatappel, framboos, ananas, vijg, enz.

VOLKOREN GRANEN

hele rogge, boekweit, gierst, havergrutten, gerst, quinoa, amarant, teff, spelt, wilde rijst enz.

NOTEN EN ZADEN

walnoten, amandelen, paranoten, cashewnoten, hazelnoten, macadamianoten, pecannoten, pistachenoten en walnoten. Zaden zijn onder meer pijnboompitten, zonnebloempitten en pompoenpitten, Chiazaad, Hennepzaad, sesamzaad,
30 gram per dag is voldoende

KRUIDEN EN SPECERIJEN

tijm, kurkuma, kaneel, basilicum, dille, djahe, dragon, munt, knoflook, kardemon, citroengras, lavas, kruidnagel, komijn, koriander, peterselie, nootmuscaat, rozemarijn, salie, enz.

BOOSTERS

kiemgroenten, kimchi, gefermenteerdde groenten (niet gepasteuriseerd)