

Goede voeding in de herfst

Licht pittig en energetisch warm voedsel die de aankomende koude compenseren, zoals:

- Haver (mout), mais, rijst, wortels, prei, radijs, bloemkool, rundvlees en lamsvlees.
- Wanneer u kou gevat heeft, of het voortdurend koud heeft is de pittige smaak aanbevolen van knoflook, kaneel, chili, gember en uien. Zij stimuleren de energie-circulatie en het afweersysteem.
- Wanneer u meer last heeft van vochtig weer dan van koud weer, eet dan vooral gierst en (zilvervlies) rijst.

Vermijd:

Vet voedsel, koude dranken, rauwe groenten, suiker en zuivel