

# Voedingsadvies ter ondersteuning van de Lever-energie

## BELANGRIJK:

Zorg voor voldoende beweging. Minimaal 'n half uurtje per dag wandelen.

Dranken:        Geen/weinig gewone koffie, wel granenkoffie of bamboe-koffie;  
Geen/weinig gewone thee, wel kruidenthee;  
Geen/weinig alcohol;  
Geen/weinig koolzuurhoudende dranken;  
Geen sap van citrusvruchten;  
wel: rode druiven;

Groenten:      Zoveel mogelijk groene groenten;  
Geen rabarber;

Vlees en Vis:   Matig gebruiken, liefst biologisch;

Fruit:           Alleen fruit gebruiken dat in ons land groeit in het huidige seizoen;

Diversen:        Geen chocolade;  
Geen azijn of producten uit het zuur;  
Geen suiker;

Verder geldt voor de Lever: zoveel mogelijk natuurlijke producten gebruiken, d.w.z. zonder toevoeging van kleur-, geur- en smaakstoffen, aroma's en conserveringsmiddelen .