



<b>Laxerend</b>
<b>dranken</b>
warm water
<b>fruit</b>
ananas
rijpe banaan
dadels
druif
mango
nectarine
papaya
per
geschilde perzik
grapefruit
pruim
verse vijgen
<b>granen</b>
gerst
haver
<b>groenten</b>
uien
asperges
courgette
prei
koolraap
venkel
<b>melkproducten</b>
ghee
rauwe koemelk
panir
<b>noten</b>
geweekte amandelen
lijnzaad
pecannoten
walnoten
<b>olie</b>
amandelolie
lijnzaadolie
olijfolie
saffloerolie
arachideolie (pindaolie)
sesamolie
<b>zoetmiddelen</b>
ahornsiroop
fructose
honing
jaggery
ruwe suiker

<b>Neutraal</b>
<b>fruit</b>
zoete bessen
citroen
kersen
limoen
mandarijn
sinaasappel
<b>granen</b>
Quinoa
<b>groenten</b>
aardappels
avocado
verse chili pepers
rode bieten
tomaten
wortel
<b>melkproducten</b>
verse kaas
karnemelk
kefir
hüttenkäse
yoghurt
zure room
crème frais
<b>noten</b>
brazil noten
cashews
hazelnooten
pijnboompitten
pinda's
pistaches
sesamzaad
<b>olie</b>
avocado-olie
mosterdolie
ricinusolie
<b>peulvruchten</b>
Mung bonen
tofu
<b>zoetmiddelen</b>
maltose
melasse
<b>zout</b>
natuurlijk zout

<b>Constiperend</b>
<b>dranken</b>
groene thee
koffie
koud water
zwarte thee
<b>fruit</b>
appel
veenbes
<b>granen</b>
gerst
droge mais
rogge rijst
rijst
<b>groenten</b>
artisjok
aubergine
prinsessenboontjes
broccoli
champignons
Chinese kool
verse doperwten
komkommer
koolrabi
koolsoorten
verse mais
paprika
selderij
sla
spruitjes
alfalfa kiemen
taugé
zonnebloem kiemen
<b>melkproducten</b>
kaas (hard - h.zacht)
<b>noten</b>
lotus zaad
pompoenpitten
<b>peulvruchten</b>
azukibonen
kikkererwten
linzen
gele soya
spliterwten

