

# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw

## Verteerbaarheid van Voedingsmiddelen

voedingsmiddel	licht verteerbaar	zwaarder verteerbaar
<b>GROENTEN</b>	aardappels appel(moes) asperge Chinese kool courgette (zonder schil) kervel komkommer (zonder schil) look luzernescheuten pastinaak pompoen postelein rode biet rapen groene selderij spinazie tomaat veldsla venkel witte prei wortelen zoete aardappel	ajuin andijvie aubergine avocado broccoli bloemkool champignons courgetteschillen daikon groene prei knolselderij kolen koolrabi paprika rammenas schorseneren sla spruiten quorn (zonder eieren!) warmoes witloof (schillen)
<b>PEULVRUCHTEN</b>	Verse erwten groene sojaboontjes (mung) koraallinzen mange-tout prinsessenboontjes soyascheuten tofu	erwten diepvries gele sojabonen kikkererwten linzen soyabrokken urad-boontjes toor-dall (gans & geweekt)
<b>GRANEN</b>	gierst gerst haver maïs vers rijst tarwe gekiemd quinoa	boekweit / kasha bulgur couscous deegwaren rogge seitan tarwe vlokken