

# Yoga & Ayurveda Health

»YAH« vzw



LAXEREND
<b>dranken</b>
water warm
<b>fruit</b>
ananas
banaan (rijp)
dadels
druif
mango
nectarine
papaya
peer
perzik (geschild)
pompelmoes
pruim
tamarinde
vijg (vers)
<b>graan</b>
gerst
haver
<b>groente</b>
ajuin
asperges
courgette
prei
raap
venkel
<b>melkproducten</b>
ghee
melk koe (rauw)
panir
<b>noten</b>
amandel (geweekt)
lijnzaad
pecan
walnoot
<b>olie</b>
amandelolie
lijnzaadolie
olijfolie
pindaolie
saffloer (distel)
sesamolie
<b>zoetmiddelen</b>
ahornsiroop
fructose
honing
jaggery
suiker ruw

OK
<b>fruit</b>
bessen (zoet)
citroen
kers
limoen
mandarijn
sinaasappel
<b>graan</b>
quinoa
<b>groente</b>
aardappel
avocado
chilli pepers vers
rode biet
tomaat
wortel
<b>melkproducten</b>
kaas vers
karnemelk
kefir
platte kaas
yoghurt
zure room
<b>noten</b>
brazil noten
cashew
hazelnoot
pijnappelpitten
pinda
pistaches
sesamzaad
<b>olie</b>
avocado-olie
mosterdolie
ricinusolie
<b>peulvruchten</b>
mung bonen
tofu
<b>zoetmiddelen</b>
maltose
melasse
<b>zout</b>
zout (natuurlijk)

CONSTIPEREND
<b>dranken</b>
groene thee
koffie
water koud
zwarte thee
<b>fruit</b>
appel
veenbes
<b>graan</b>
giest
maïs (droog)
rogge
rijst
<b>groente</b>
artichok
aubergine
boontjes prinsesse-
broccoli
champignon divers
chinese kool
erwtjes vers
karela
komkommer
koolrabi
koolsoorten
maïs (vers)
paprika
selder
sla
spruitjes
alfalfa kiemen
soyascheuten
zonnebloem kiemen
<b>melkproducten</b>
kaas (hard-h.zacht)
<b>noten</b>
lotus zaad
pompoenpit
<b>peulvruchten</b>
azuki
kikkererwt
linzen
soya geel
spliterwten