


De Swingcarrousel van Sonja Kimpen.

BESCHERMSTOFFEN GROENTEN		ENERGIEBOOSTERS FRUIT		BRANDSTOFFEN KOOHYDRATEN	BOUWSTOFFEN EIWITTEN	VERWENSTOFFEN VETTEN	SMAAKSTOFFEN KRUIDEN
GROENTEN		VERS FRUIT		GRAAN/KNOL/...	MAGERE VISSOORTEN	NOTEN	KRUIDEN
andijvie	radichio	aardbei	peer	aardappel	kabeljauw, pladijs/schol, schelvis, tilapia, tong, victoriabaars, wijting	amandel	basilicum
artisjok	radijs	abrikoos	perzik	havervlokken		beukenoot	bieslook
asperges	rammenas	ananas	pomelo	mais	VETTE VISSOORTEN	cashewnoot	bonenkruid
aubergine	rode biet	appel	pompelmoes	quinoa	ansjovis, forel, haring, heilbot, makreel, paling, sardientjes, tonijn, zalm	hazelnoot	citroenmelisse
avocado	rodekool	banaan	pruim	roggevlokken		kastanje	dille
bloemkool	romanesco	bosbes/aalbes	rabarber	tarwekorrel (blé)	SCHELP-, SCHAAL- EN WEEKDIEREN	kokosnoot	dragon
broccoli	rucola/notensla	braambes	rode bes	tarwevlokken	garnalen, inktvis, krab, kreeft, mosselen, oesters	paranoot	kervel
champignons	schorseneren	citroen	sinaasappel	zilvervriesrijst		pecannoot	koriander
Chinese kool	sjalot	druiven	stervrucht	...	VLEES EN WILD	pindanoot	laurier
courgette	sluimerwt/peul	framboos	veenbes		lam/schaap, kalf/rund, paard, varken, mager spiervlees,	pistachenoot	marjolein
erwten	shiitake	granaatappel	vijg	AFGELEIDEN	mager broodbeleg (achterham, kalkoenham, kipfilet, kip- en	walnoot	mierikswortel
groene kool	snijboon	kersen	...	bulgur	kalkoenrollade, magere fricandeau, rookvlees, rosbeef, tong),		munt
groene selderij	sperzieboon	kiwi		couscous	damhert, edelhert, eland, everzwijn, haas, ree	ZADEN EN PITTEN	tuinkers
ijsbergsla	spinazie	kruisbes	TROETELS	desembrood		koolzaad	oregano
knolselder	spruiten	lampionvrucht (fysalis)	gedroogde appel	polenta	GEVOGELTE	lijnzaad	peterselie
komkommer	tomaat	limoen	gedroogde banaan	rijstnoedels	eend, kalkoen, kip, struisvogel	maanzaad	postelein
koolrabi	ui	lychee	gedroogde cranberry	volkorenbrood		mosterdzaad	rozemarijn
kropsla	veldsla	mandarijn	gedroogde dadel	volkorenknäckebröd	VLEESVERVANGERS	pijnboompitten	salie
krulandijvie	venkel	mango	gedroogde pruim	volkorenpasta	seitan (tarwe), tempeh (soja), tofoe (soja)	pompoenpitten	tijm
krulsla	waterkers	meloen	gedroogde vijg	...		sesamzaad	zuring
lollo biondo	witloof	nectarine	honing		PEULVRUCHTEN	zonnebloempitten	
lollo rosso	wittekool	papaja	rozijnen		flageoletboon		SPECERIJEN
oesterzwam	witte selderij	passievrucht			kidneyboon	OLIËN	anijs
olijven	wortel				kikkererwt	arachideolie	chilipoeder
paksoi	zeegroenten				linzen	maïsolie	citroengras
paprika (gele/oranje)	zoete aardappel				rode boon	notenolie	gember
paprika (groene)					spliterwt	olijfolie	kaneel
paprika (rode)	KIEMEN				witte boon	saffloerolie	kerrie
pastinaak	alfalfa (luzerne)				...	sesamolie	knoflook
pompoen	adukikiemen					sojaolie	komijn
prei	rodebietenkiemen				ZUIVEL EN EIEN	zonnebloemolie	kruidnagel
prinsessenboon	sojascheuten				kaas -30% vet	...	nootmuskaat
raap					yoghurt, melk		paprika
					eieren		peper
							saffraan
					SOJAPRODUCTEN		vanille
					sojakaas, sojamelk		
water (per glas)					water (per glas)		

 www.sonjakimpen.com

 www.facebook.com/sonja.kimpen (voor een dagelijks oppeppend berichtje)

 www.synergie.be

 www.facebook.com/synergiewellnesspoint