



# DAY-1

## TOTAL HEALTH CONCEPT

### Plantaardige eiwitbronnen

#### Rauwe, ongebrande noten, zoals:

- walnoten, amandelen, paranoten, macadamia's, pecannoten, hazelnoten

#### Zaden & pitten, zoals:

- hennepzaad, lijnzaad, chiazaad, pompoenpitten, sesamzaad

#### Paddenstoelen, zoals:

- champignons, shiitake, portobello, oesterzwammen, cantharel

#### Zeewieren

#### Gevogelte, zoals:

- kip, fazant, eend, kalkoen

#### (Vette) vis, zoals:

- zalm, makreel, haring, tonijn, kabeljauw, sardientjes

#### Gefermenteerde zuivel of zuivelvervangers, zoals:

- Volle yoghurt & kefir (met mate i.v.m. lactose, caseïne en Neu5Gc), amandelmelk, kokosyoghurt

#### Eiwitpoeder:

- bij voorkeur een eiwit-isolaat. Kan ook een rijsteiwitpoeder of een hennepewitpoeder zijn

En eieren natuurlijk!

### Dierlijke eiwitbronnen