

DOPAMINE-BOOST JE VOEDING!

Fruit

Aardbeien
Appels
Bananen
Bosbessen
Veenbessen
Watermeloen

Groenten

Avocado
Chinese kool
Bieten
Broccoli
Donkergroene
bladgroenten
Wortelen
Zeewier
Zoete aardappelen

Vis

Forel
Makreel
Zalm
Sardines

Vlees

Kip
Rundvlees

Granen

Volkoren brood
Volkoren pasta

Noten/Zaden

Amandelen
Pinda's Sesam
Pompoenpitten

Vetten

Koolzaadolie
Olijfolie Pindaolie
Plantaardige oliën
Boter Soja-olie

Dranken

Groene thee
Koffie
Fruitsappen

Zuivel

Melk (Griekse)
yoghurt
Kaas Cottage
cheese
Parmezaanse kaas
Mozzarella

Kruiden

Oregano Pepper wortel Tijm Kurkuma Wilde
bergamot Peterselie

Overig

Eieren Cacao/donkere chocolade Zeewier
Paddestoelen

Soja producten

Sojadrink (let wel op de hoeveelheid suiker)
Tempé Tofu/tahoe
Vegetarische producten op basis van soja eiwit,
zoals vegetarische balletjes, stukjes of burgers.