



VOEDING LIJST

EIWITTEN



EIWITTEN

Hieronder vind je een complete lijst met gezonde eiwitten die onder oervoeding vallen. Probeer ook hier zoveel mogelijk te variëren. Eiwitten vormen een belangrijk onderdeel van je menu. Proteïne betekent niet voor niets 'Eerste voedingsmiddel'!

OERvoeding

Eiwitten

Eend
Ei
Garnalen
(Hollandse,
gamba)
Forel
Haas*
Haring
Heilbot
Hert*
Kabeljauw
Kalkoen
Kip
Konijn*
Koolvis
Krab
Kreeft
Lam*
Mosselen
Makreel
Octopus
Oesters
Paling
Rund*
Sardientjes
Schelvis
St. Jacobsschelp

*Neu5Gc

Zowel mensen als dieren hebben ingebouwde suikermoleculen in de cellen van hun lijf. Deze suikermoleculen hebben een belangrijke functie in het immuun-systeem.

Bij mensen zorgt Neu5Ac er voor dat de juiste bacteriën worden aangetrokken. Bij zoogdieren regelt Neu5Gc dit in hun cellen. Voor mensen is Neu5Gc een lichaams-vreemde stof.

Als je (te)veel zoogdierenvlees eet, kan het gebeuren dat Neu5Gc op jouw lichaamcellen worden ingebouwd, i.p.v. Neu5Ac.

Hierdoor kan een chronische activatie van het immuunsysteem ontstaan. Wees dus terughoudend met het eten van (veel) zoogdierenvlees.

In de lijst hiernaast zie je een sterretje staan bij de eiwitten die Neu5Gc eten. Zet deze eiwit-bronnen beperkt op je menu.

AANVULLINGEN

Met zoveel verschillende heerlijke groente, diverse eiwitbronnen en vetten om uit te kiezen, kun je iedere dag wel iets anders eten. Experimenteer en probeer er dus op los, er is altijd wel iets wat bij jou past!

Recepten

Mocht je het lastig vinden om zelf je recepten te verzinnen, dan kun je in de [OERsterk webshop](#) een aantal [toffe receptenmagazines](#) bestellen voor eindeloze inspiratie met ontbijt, lunch, diner, soep én feestrecepten.

Dagelijkse aanvullingen

Naast een gezonde leefstijl met een optimaal voedingspatroon, zoals voldoende groente (minimaal 500 gram per dag), fruit en water, maar ook het toepassen van dagelijks bewegen, ontspanning én rust, kan het zijn dat jouw lichaam alsnog ondersteuning vraagt.

Bijvoorbeeld als je last hebt van (langdurige) stress of bij vermoeidheid, onrust in je hoofd of spierklachten. In zulke gevallen kan het zinvol zijn om extra voedingsstoffen toe te voegen.

Ik ben zelf enorm enthousiast over [Vitaily](#). Ze leveren handige dagzakjes (van biofolie dus duurzaam) waarin alle benodigde aanvullingen zitten die je nodig kunt hebben in bovenstaande gevallen. Bovendien zijn het goed opneembare vitamines en mineralen, dus je lichaam krijgt er echt een zinvolle aanvulling door.

Mocht je Vitaily uit willen proberen, dan krijg je met de code [feniksvitaal](#) direct € 10 korting op een maandpakket. Vandaag besteld is in de meeste gevallen morgen al in huis!

Bestellen kan op de [website van Vitaily](#).