



Inclusief dr. Gregers Dagelijkse Dozijn: wat te eten om jaren aan je leven toe te voegen

pas2ie

De Dagelijkse Dozijn

uit Michael Gregers *Hoe overleef je?*

BONEN

Porties: ●●●●

130g gekookte bonen
60g hummus



BESSEN

Porties: ●

60g vers of diepvries
40g gedroogd

FRUIT

Porties: ●●●●

1 middelgrote vrucht
40g gedroogd



KRUISBLOEMIGE GROENTE

Porties: ●

30-80g gesneden

GROENE BLADGROENTE

Porties: ●●

60g rauw
90g gekookt



GROENTE

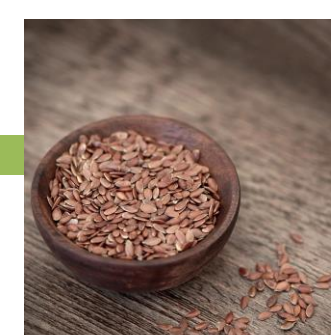
Porties: ●●

50g rauwe of gekookte niet-bladgroente

LIJNZAAD

Porties: ●

1 eetlepel gemalen lijnzaad



NOTEN

Porties: ●

30g noten
2 el notenpasta

GRANEN

Porties: ●●●●

100g pap
1 boterham



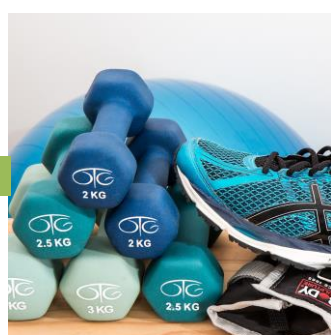
SPECERIJEN

Porties: ●

¼ tl kurkuma

BEWEGING

Porties: ●
90 min. matige intensiteit activiteit
40 min. zware activiteit



DRANKEN

Porties: 1750 ml

Water
groene thee
hibiscusthee