

Overzicht: voeding voor je lever

Leef gezond Leef gelukkig

Leverondersteunende voedingsmiddelen

1. Bittersmakende voedingsmiddelen

- Witloof
- Artisjok
- Radijs
- Andijvie en rucola
- Prei
- Ui
- Look
- Bieslook

2. Zwavelhoudende voedingsmiddelen

- Wild
- Kip en kalkoen
- Mosselen, sardientjes, kabeljauw en zalm
- Eieren
- Geitenzuivel
- Rijst
- (Rode) ui
- Look
- Paranoten en pinda
- Pompoenzaden
- Peulvruchten

3. Glutathion bevattende voeding

- Vlees
- Vis
- Geitenzuivel
- Pijnboompitten
- Walnoten
- Koolsoorten (vooral boerenkool, bloemkool en broccoli)
- Spruitjes
- Asperges
- Spinazie
- Paksoi
- Koolraap
- Brocolikiemen
- Aardappelen
- Bosbessen

- Avocado
- Waterkers
- Kurkuma

Leverondersteunende groenten:

- Groene bladgroenten (chorofyl)
- Spruiten
- Broccoli
- Bloemkool
- Bieten
- Paksoi
- Wortel
- Koolsoorten

Leverondersteunende kruiden:

- Kurkuma
- Peper
- Kaneel
- Saffraan
- Kruidnagel
- Nootmuskaat
- Gember
- Rozemarijn

Ook water drinken ondersteunt de werking van de lever.

Voeding met een negatief effect op de lever

- Alcohol
- Suiker (ook fructose)
- Cafeïne
- Zout
- Synthetische chemische additieven (inclusief een aantal E-nummers)
- Bepaalde bereidingswijzen zoals frituren of roosteren op de barbecue



NELE
JANSENS

Leef gezond leef gelukkig

Nele Janssens
Gezondheidscoach
www.leefgezondleefgelukkig.be
0477/61 07 96
nele@leefgezondleefgelukkig.be