

HONEST FOOD GUIDE.ORG

De voeding richtlijn samengesteld voor u en niet voor de grote bedrijven.

<<<< **ZIEKTE** veroorzakende voeding

Rood vlees – Dierlijke vetten (geen vezels)

Cake & gebak – Vet – witte meel (geen vezels)

Frisdrank (gezoet) – Geraffineerde suikers – Acidic (zuurvormend)

Frisdrank light – Chemische zoetstoffen (aspartame etc)

Soep uit blik – MSG - natrium - dood voedsel

Snacks & Chips – Frituur vet MSG

Vruchten drank & Vruchten uit blik – Kleurstof en toegevoegde suiker.

Snoep – Toegevoegde suikers en kleurstoffen

Melk, Kaas & Zuivel producten – Dierlijke vetten /gehomogeniseerd vet

Crackers & Koekjes – Verzadigde vetzuren – witte meel

Cornflakes (gezoet) – Witte meel – suiker

Bewerkt vlees – Natrium MSG – Kunstmatige bewaarmiddelen

Rijst & Graan (kant en klaar) – Geen vezels – Bewerkte granen

Gefrituurde diepvriesproducten – Verzadigde vetzuren – MSG

Brood – Bewerkte graansoorten

Dipsauzen - Verzadigde vetzuren – MSG

Margarine producten – Verzadigde vetten

Salade dressing – Verzadigde vetten

Dieet shake / Maaltijd vervangers – Toegevoegde suikers

*<<<< Ziekte >>>> Chronische pijnen – Gedrag stoornis – Agressief gedrag –
Leerproblemen – Stoornis voortplanting systeem – Huidvlekken en spots –
Blessure gevoelig – Frequent ziek – Slaap problemen – Vermoeidheid –
Prikkelbaar - Hoge medische rekeningen*

>>>> **Onderschrift**

Acidic – Verstoord de base & zuur balans – Veroorzaakt botontkalking

Toegevoegde suikers – Veroorzaakt diabetes – Overgewicht – Hoog vitamine verlies –
Leerproblemen – Gedrag stoornis

Dierlijke vetten – Veroorzaken hart en vaatziekten

Toegevoegde kleurstoffen – Veroorzaken ADHD en gedragproblemen.

Toegevoegde conserveringsmiddelen – Veroorzaken kanker - Zware lever detoxificatie lading.

Chemische zoetstoffen - Kanker risico – Veroorzaakt migraine – Schadelijk voor het zenuwstelsel.

Frituurvet – Bevatten carcinogenen veroorzaken kanker en hart en vaatziekten –
Veroorzaken overgewicht.

Hoog gehalte natrium – Stressvol voor de nieren – Overgevoeligheid – Hoge bloeddruk.

Gehomogeniseerde vetten – Onnatuurlijke bewerking veroorzaakt het dichtslippen van de bloedvaten.

Gehydrogeneerde oliën – Bevatten verzadigde vetzuren – veroorzaken hart en vaatziekten – Zenuwstelsel stoornis – ADHD – Tumor groei – Geboorte afwijkingen.

Vezel gebrek – Meer kans op colonkanker - stofwisselingsproblemen – Hart en vaatziekten.

MSG (monosodium glutamate smaakversterker E621) – Migraine – verstoring hormonen stelsel – Overeten.

Bewerkte granen - Veroorzaken diabetes – Overgewicht – Vitamine verlies

Witte meel – Veroorzaakt diabetes – Overgewicht – Vitamine verlies

GEZONDHEID bevorderende voeding >>>>

Zonnelicht - Gezond voor botten, organen en hersenen

Water – Essentiële oplos & transportmiddel voor voedingsstoffen en het verwijderen van afvalstoffen.

Onbewerkt fruit (alle) – Veel vitamines, vezels, natuurlijke suikers.

Groenten (alle) – Veel vitamines, vezels – Phyto nutriënten.

Bessen (alle) – Veel antioxidanten, gezondheid hersenen en hart

Soy, Tofu, Soy Milk - Veel proteïne, antioxidanten.

Gezonde oliën Olijven, Vlas, Macadamia Noten Olie, etc –

Gezondheid hart, hersenen en meer.....

Zaden – Sesam – Hennep – Chia – Gezonde olie - veel vezels, antioxidanten

Avocado's – Gezonde olie – phyto nutriënten

Noten – cashews, amants, peanuts etc – Antioxidants – Gezonde olie

Vis olie – Zalm, Cod, etc – Gezond hart, hersenen etc

Ontsproten granen – Veel vitamines, vezels

Zee groenten – Kelp, Kombu etc – Gezondheid immuunsysteem – mineralen

Onbewerkte granen – Veel vezels, gezonde olie, vitamines en meer.

Microalgea: Spirulina – Chlorella – Veel proteïne, mineralen, phyto nutriënten

Blackstrap molasses – Veel vitamines, mineralen

Onbewerkte voeding concentraties – Hoge concentratie nutriënten

Zemelen, haver, tarwe, rijst – Veel vezels

Proteïne poeders, rijst, soya – Kwalitatieve plantaardige proteïne

Tarwe kiemen – Hoog in gezonde olie



Rood: Tomaten, Pepers, Amerikaanse veenbessen, Frambozen, Appelen, Bonen, Aardbeien.

Oranje: Wortelen, Pompoenen, Sinaasappelen, Zoete aardappelen, Kantaloep. Perziken, Apricots, Mango.

Goud: Pompoen, Peulvruchten, Citroenen, Bananen, Eieren, Grapefruit, Bruine rijst, Bonen, Paddestoelen, Ananas, De zaden van de sesam, Macadamia noten, Cachou, Pinda's, Quinoa, Kekers, Amandelen, Pecan noten, Gember.

Green: Pepers, Bonen, Spinazie, Peren, Kool, Boerenkool, Meloen, Broccoli, Avocado, Pesto, Selderie, Zucchini.

Paars: Bosbessen, Bramen, Bessen, Bieten, Rode kool, Aubergine.

Wit: Aardappelen, Tofu, Uien, Knoflook, Gehele Haver, Bloemkool

GEZONDHEID bevorderende voeding >>>>

Vrij van pijn, Helder van geest, Stabiele stemming, Toename leercapaciteit, Lage gezondheid kosten, Gezondheid voortplantingssysteem, Schone gladde huid, Snelle wondgenezing, Weinig tot vrijwel nooit ziektes, Gezonde nachtrust, Blijvende energie, Vrolijk.

Deze eerlijke voedingsrichtlijn werd samengesteld door www.HonestFoodGuide.org en met toestemming vertaald. Wees gezond, Leer meer op: www.NewsTarget.com



77% van alle Nederlanders denken gezond te eten, maar?
Als we dit nu eens konden meten of dit werkelijk zo is? Ook al eet u voldoende vitamine, worden ze wel effectief opgenomen? Wat is de invloed van erfelijke factoren, voeding, uw lifestyle, alcohol, roken, medicijngebruik en stress op uw vitamine opname? Zijn het overgrote deel van alle ziektes niet eenvoudig te voorkomen en zelfs omkeerbaar? Het antwoord is; 'JA'.

Op de Duitse autobaan staat bij elk tankstation een aanwijzing: 'De volgende pomp op ... km'. Kijkt u niet elke keer naar uw brandstofmeter? Dat is precies de waarde van de Intracellulaire Vitamine Analyse van SpectraCell, een gepatenteerde testmethode die als een brandstof meter voor uw lichaam functioneert. Ik voel mij goed is namelijk geen enkele garantie.

Terwijl sommige mensen nog nadenken of ze aanvulling wel nodig hebben met voedingssupplementen zijn er mensen die kiezen voor optimale gezondheid. Hiermee vergroten ze hun kansen om op latere leeftijd niet hulpbehoeven te worden en besparen ze op toekomstige ziektekosten. Alles bij elkaar een geruststellende gedachte.



www.Anti-Aging-Analysis.com
www.Gezondheid-Winkel.nl
www.Uitdaging.net