



**DR. SEBI NUTRITIONAL GUIDE &
MORE (NL)**

DESIGNED DOOR WISER

MET INGREDIËNTEN VAN O.A. DR. SEBI'S NUTRITIONAL GUIDE

THE NUTRITIONAL GUIDE BY DR. SEBI & MORE



FRUIT

VERMIJDT FRUIT ZONDER PITTEN EN FRUIT IN BLIK.

AVOCADO

BANANEN (ALLEEN BABY BANANEN OF BURRO BANANEN)

BESSEN (ALLES BEHALVE CRANBERRIES & AARDBEIEN)

DADELS

DRUIVEN (MET PIT)

LIMOENEN (BIJ VOORKEUR KEY LIMES MET PITTEN)

KERSEN

KOKOSNOOT

KRENTEN

MANDARIJN

MANGO

(ALLES BEHALVE CANTALOUPE & WATERMELOEN) MELOENEN

PAPAYAS

PRUIMEN

(MET PIT) ROZIJNEN

TAMARIJN

VIJGEN

(CACTUS FRUIT) VIJG CACTUSSEN

ZUURZAK

LIMOENEN: LIMOENEN ZIJN OVERDUIDELIJK ACIDE EN NIET ALKALISCH.

MAAR IN KLEINE HOEVEELHEDEN IS HET NIET SCHADELIJK IS VOOR CONSUMPTIE.

MANDARIJNEN: SINAASAPPELS WORDEN VAAK AANGERADEN, MAAR DIE BLIJKEN EEN KRUSING TE ZIJN VAN DE MANDARIJN EN POMPELMOES.

KRUIDEN THEE



AARDBIJBLAD

ALLSPICE

ANIJS

BRANDNETEL

CASCARA SAGRADA

DAMIANA

FRAMBOZEN

FRAMBOZENBLAD

GEMBER

KLISWORTEL

KONINGSKAARS

PAARDENBLOEM

PAARDENBLOEMWORTEL

VLIBESSEN

VLIBLOESEM

VENKEL

RODE KLAVER

SARSAPARILLE

TILA (LINDEN BLOESEM)

VOGELMUUR

DESIGNED DOOR J. MAMBI

MET INGREDIËNTEN VAN O.A. DR. SEBI'S NUTRITIONAL GUIDE & MEER

THE NUTRITIONAL GUIDE BY DR. SEBI & MORE



GROENTEN

CHAYOTE (MEXIKAANSE FLESPOMPOEN)	(ALLE, BEHALVE SHITAKE) PADDESTOEL (CHAMPIGNON)
COURGETTE	PAPRIKA
GROENE BANANEN (BAKBANAAN/PLANTAIN)	POMPOEN
IZOTE (CACTUS BLOEM/CACTUS BLAD)	(VERDOLAGA) POSTELEIN
KARMOZIJNBES (POKEWEED)	RAAPSTELLEN
KATTESTAART (AMARANTHUS TRICOLOR)	(ALLE, BEHALVE IJSBERGSLA) SLA
KIKKERERWTEN (CHICK PEAS)	ALLEEN CHERRY & ROMA TOMAAT
MOSTERD BLADGROENTEN (INDISCHE BRUINE MOSTERD, AMSOI)	(MEXIKAANSE AARDKERS) TOMATILLO
NOPALES (MEXIKAANSE CACTUS)	(ALLE, BEHALVE SJALOT) UIEN
OLIJVEN	WATERKERS
PAARDENBLOEM BLADEN	(JICAMA) YAMBOON
	(WAKAME/DULCE/ARAME/HIJIKI/NORI/SEAMOSS) ZEE GROENTEN/WIER

BONEN: VOOR DE GENE DIE EROP BLEVEN STAAN OM BONEN TE CONSUMEREN EN DR. SEBI AANSPRAKEN, GAF HIJ SIMPELWEG ALS ADVIES OM 'KIKKERERWTEN' TE CONSUMEREN, OMDAT DIE HET MINST SCHADELIJK ZIJN. HIJ SPREEKT DUIDELIJK UIT DAT HET EEN BEETJE ZETMEEL BEVAT.

MOSTERD BLAD GROENTEN: DE MOSTERD BLADGROENTEN ZIJN LICHTELIJK ZUUR. MAAR TEGELIJKERTIJD ZIJN ZE IN KLEINE HOEVEELHEDEN NIET SCHADELIJK.

KATTESTAART EN **PAARDENBLOEMBLADEN** WORDEN BOVEN DEZE BLADGROENTEN AANGERADEN.

NOTEN & ZADEN

HENNEPZAAD
PARANOTEN
PIJNBOOMPITTEN
RAUWE SESAM ZAAD & PASTA (TAHINI)
WALNOTEN



GRANEN

AMARANTH
FONIO
KAMUT (KHORASANT)
QUINOA
ROGGE
SPELT
TEFF
WILDE RIJST



GRANEN: HET IS GEEN VERRASSING DAT VELEN "TARWE-ALLERGENEN" HEBBEN, WANT TARWE IS NIET EEN NATUURLIJKE GRAAN; HET IS EEN GEKRUISD PRODUCT EN IS VAN ZUUR-BASIS. NATUURLIJK-GROEIENDE GRANEN ZIJN ALKALISCH; HET IS DAAROM AANGERADEN DE BENOEMDE GRANEN TE CONSUMEREN INPLAATS VAN TARWE.

DESIGNED DOOR WISER

MET INGREDIËNTEN VAN O.A. DR. SEBI'S NUTRITIONAL GUIDE & MEER

THE NUTRITIONAL GUIDE BY DR. SEBI & MORE

KRUIDEN & SPECERIJEN

MILDE SMAKEN

BASILICUM (ZOETE)
BONENKRUID
DILLE
DRAGONBLAD
KRUIDNAGEL
LAURIER BLAD
OREGANO
TIJM



SCHERPE & HETE SMAKEN

ACHIOTE/ANNATO
HABANERO
KORIANDER (CILANTRO)
SALIE
UIEN POEDER



ZOUTE SMAKEN

PURE ZEE ZOUT
ZEEWIER (POEDER OF VLOKKEN)
(KELP/DULCE/NORI – HEEFT “ZEE SMAAK”)

ZOETE SMAKEN

DADEL “SUIKER”
100% PURE AGAVE STROOP (VAN CACTUS)

OLIËN

AVOCADO OLIE
DRUIVENPIT OLIE
HENNEPZAAD OLIE
KOKOSNOOT OLIE
OLIJF OLIE
SESAM OLIE



HENNEPZAAD-, KOKOSNOOT- & OLIJFOLIE:

DEZE 3 OLIËN ZIJN NIET OM MEE TE KOKEN OF TE VERHITTEN.

BOVEN EEN BEPAALDE TEMPERATUUR VERANDERT HET CHEMISCH STRUCTUUR, VERBRANDEN ZE EN VERLIEZEN ZIJ HUN MINERALE WAARDES. VOEDSEL ZONDER MINERALE WAARDES GAAN OPZOEK NAAR MINERALEN IN JE LICHAAM EN TREKKEN DIE LEEG INPLAATS VAN ZE BIJ TE VULLEN. DEZE OLIËN VERHITTEN WORDT DAAROM STRENG AFGERADEN. GEBRUIK ALLEEN OP/IN KOUDE GERECHTEN ZOALS BIJV.; SALADES (DRESSING), IJSDESSERTS & SMOOTHIES.

DESIGNED DOOR WISER

MET INGREDIËNTEN VAN O.A. DR. SEBI'S NUTRITIONAL GUIDE & MEER