

IN 7 STAPPEN NAAR EEN GEZOND KIND

Schoon

1

Van industriële groente en fruit met pesticiden terug naar schoon fruit en schone groente.

week 1-2

Zoet

2

Van dranken met veel geraffineerde onnatuurlijke suiker terug naar dranken met natuurlijke suiker

week 2-3

Oer

3

Van moderne tarwe terug naar oergranen.

week 3-4

Puur

4

Van producten met geraffineerde ingrediënten terug naar ongeraffineerde.

week 4-5

Rauw

5

Van gefrituurd terug naar gebakken (in kokosvet), gestoomd, verhit of rauw.

week 5-6

Super

6

Varieer met superfoods.

week 6-7

Bio

7

Van fabrieksvoeding terug naar biologische voeding

week 8