

Oervoeding				Niet-oervoeding
(zee)groenten en paddenstoelen	Fruit	Eiwitten	Kruiden, specerijen en overig	Granen (alle)
Aardpeer	Aalbes	Biologisch vlees van gras gevoerde dieren (met mate)*	Anijszaad	Tarwe ^{^g}
Andijvie	Aardbei	Eend	Azijn (appel, balsamico, witte wijn, rode wijn)	Rogge ^{^g}
Artisjok	Abrikoos	Ei	Basilicum	Spelt ^{^g}
Asperges (wit, groen)	Acai bes	Garnalen (Hollandse, gamba) ^j	Brandnetel	Kamut ^{^g}
Augurk	Ananas	Forel	Bieslook	Gerst ^{^g}
Bleekselderij	Appel (Elstar, Jonagold, Gold Delicious, Granny Smith, Kanzi)	Haas*	Citroengras	Haver ^{^g}
Bloemkool	Avocado	Haring	Citroenmelisse	Gierst [^]
Bosui	Banaan	Heilbot ^j	Daslook	Rijst [^]
Broccoli	Baobab(poeder)	Hert*	Dille	Mais [^]
Cantharel	Blauwe bes	Kabeljauw ^j	Dragon	Teff [^]
Champignons (kastanje, gewone)	Bloedsinaasappel	Kalkoen	Fenegriek	Sorghum [^]
Courgette	Bosbes	Kip	Gember	Pseudogranen (alle)
Dulse ^j	Bramen	Konijn*	Groene thee	Amarant [^]
Eikenblad sla	Citroen	Koolvis ^j	Honing	Boekweit [^]
IJsbergsla	Cranberry	Krab ^j	Kaneel	Chiazaad [^]
Knolselderij	Dadel	Kreeft ^j	Kardemom	Quinoa [^]
Kombu ^j	Druiven (wit, blauw)	Mosselen ^j	Karwij	Zuivel
Komkommer	Frambozen	Makreel ^j	Kerrie	Melk*~+
Koolrabi	Granaatappel	Octopus ^j	Kervel	Karnemelk*~
Krulsla (lollo rosso)	Kersen	Oesters ^j	Knoflook	Kaas*~
Lamsoor ^j	Kiwi (groen, geel)	Paling	Komijn	Yoghurt*~
Maitake	Kokosnoot	Sardientjes ^j	Koriander	Kwark*~
Maca(poeder)	Limoen	Schelvis ^j	Kurkuma	Roomboter/ghee
Pastinaak	Lyche	Sint	Kruidnagel	Wei-proteïnepoeder+
Peterseliewortel	Mandarijn	Jacobsschelp/coquilles ^j	Laos	Peulvruchten (alle)
Pompoen	Mango	Sprot ^j	Laurier	Soja [^]
Portobello	Meloen (Cantaloupe, Galia, Honey Dew, water)	Struisvogel	Mosterd(zaad)	- Tempé
Postelein	Moerbei	Tong ^j	Munt	- Tofu
Prei	Nectarine	Tonijn ^j	Nootmuskaat	- Sojamelk
Rabarber	Olijven	Zalm	Oregano	- Sojayoghurt
Radijs	Papaya	Vetten	Peterselie	- Sojaproteïne poeder
Radicchio	Passievrucht	Kokosmelk	Rozemarijn	Bonen (alle) [^]
Rammenas	Perzik	Kokosolie (extra virgin en niet-ontgeurd)	Salie	- Nierbonen
Raapstelen	Physalis bes	Olijfolie (extra vierge)	Tijm	- Witte bonen
Rode bieten	Pruimen	Lijnzaad(olie)	Vanille	- Bruine bonen
Rode kool	Vijgen	Perilla olie	Venkelzaad	- Sperziebonen
Roodlof	Zwarte bessen	Macadamia (olie)	Wasabi	- Snijbonen
Rucola	Noten en zaden	Alle noten, zaden en avocado's bevatten vet.	Witte peper	- Haricot verts
Savooie kool	Amandelen		Zoethout	Erwten (alle) [^]
Schorseneren	Cacao / chocolade		Zwarte peper	- Kikkererwten/humus
Shiitake	Cashewnoten			- Groene erwten
Sjalot	Hazelnooten			Linzen [^]
Snijbiet /red chard	Hennepzaad			Pinda's [^]
Spinazie	Kastanje			Nachtschades (alle)
Spitskool	Koffie			Gewone aardappel [^]
Spruiten	Lijnzaad			Paprika [^]
Tarwegras	Macadamianoten			Tomaat [^]
Tuinkers	Paranoten			Aubergine [^]
Ui (wit, rood)	Pecannoten			Peper (rode,
Veldsla	Pijnboompitten			
Venkel	Pistachenoten			
Wakame ^j				
Witlof				

Wortels Zeekraal Zilveruitjes Zoete aardappel Zuurkool Oesterzwammen	Pompoenpitten Sesamzaad (wit, zwart) (Tahin) Walnoten			groene)^ Gojibessen^ Physalis bes^ Rood vlees uit bio-industrie Koeivlees* Varkensvlees* Geitenvlees* Schapenvlees* Paardenvlees*
Opmerkingen: *Bevat Neu5Gc ~Bevat caseïne +Bevat lactose ^Bevat lectinen en/of saponinen ^g Bevat gluten ^j Kan een hoog jodiumgehalte bevatten				

Let op je jodiuminname!

Als je geen of nauwelijks brood eet loop je een verhoogde kans op een tekort aan jodium. Voor het bakken van brood wordt namelijk vaak (maar niet altijd!) gejodeerd zout gebruikt. Dit is de reden waarom brood jodium bevat. Het verminderen of vermijden van brood met gejodeerd zout kan daarom de kans op een jodiumtekort vergroten. Om een jodiumtekort te voorkomen moet je jodium uit andere bronnen gaan halen. Het zit met name in zeevoedsel en in eieren (zie onderstaand overzicht). De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid is ongeveer 150 mcg. per dag. Mocht je dit niet via de voeding redden, dan is aanvulling met een supplement aan te raden.

Jodium kan een negatief effect hebben bij auto-immuunziekten van de schildklier (Graves en Hashimoto). Gebruik bij de ziekte van Graves geen jodiumsupplementen en wees voorzichtig met jodiumrijk voedsel (met name zeevis en zeewier), aangezien het symptomen kan verergeren. Wees ook voorzichtig met jodiumsuppletie en zeewier bij de ziekte van Hashimoto, aangezien het ontsteking van de schildklier kan stimuleren.

Jodium	mcg/100 g
Zeewier: agar agar (gedroogd)	41034
Zeewier: kelp (rauw)	7553
Norivellen (terra Sana)	2300 (57 mcg per vel)
Schelvis	322
Kabeljauwfilet (gebakken/gestoofd)	243
Koolvis: Atlantische (gekookt)	154
Kreeft	140
Mosselen (gebakken/frituur)	124
Coquilles/st. Jacobsschelp	120
Makreel (gestoomd)	115
Wijting	108
Kippeneidooier (gekookt)	69
Kabeljauw (gekookt)	82
Oesters	60
Garnalen	50
Makreelfilet (gerookt)	50
Schol	36
Ei (gekookt)	36 (18 mcg per ei)
Bot	31
Schar	30
Zoute haring	29
Sardientjes (blik)	23
Tonijn	14
Zalm (gerookt)	13

Voedselvariatie

De mens heeft gedurende de evolutie zo'n 3.000 verschillende plantensoorten gebruikt. Moderne jager-verzamelaars eten meer dan 100 verschillende plantsoorten. Wij eten slechts zo'n 20 plantsoorten. Streef naar zo'n 100 verschillende voedingsmiddelen per maand, aangezien een gevarieerd voedingspatroon positieve gezondheidseffecten heeft.

Recepten op basis van oervoeding

In de [webshop](#) van de OERsterk website kun je verschillende boeken en magazines vinden die heerlijke recepten bevatten op basis van oervoeding:

- [OERsterk Eten \(kookboek\)](#)

- [OERsterk ontbijten \(magazine\)](#)
- [OERsterk lunchen \(magazine\)](#)
- [OERsterk dineren \(magazine\)](#)
- [OERsterk soepen \(magazine\)](#)

OERsterk webshop: <https://oersterk.nu/shop/>

www.oersterk.nu

