



DR. SEBI NUTRITIONAL GUIDE & MORE (NL)

Designed door WISER - WWW.WISERPF.COM

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 & dino meloen)

Meloenen

Papayas

Pruimen

(met pit) Rozijnen

Tamarijn

Vijgen

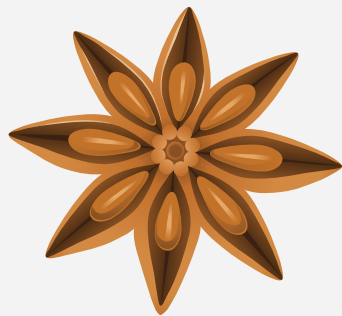
(Cactus fruit) Vijg Cactussen

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 kruising te zijn van de mandarijn en pompelmoes. Dus liever mandarijn dan sinaasappels.

KRUIDEN THEE



Aardbijblad

Anijs

Brandnetel

Cascara sagrada

Damiana

Frambozen

Frambozenblad

Gember

Kliswortel

Koningskaars

Paardenbloem

Paardenbloemwortel

Vlierbessen

Vlierbloesem

Venkelzaad

Rode Klaver

Sarsaparille

Tila (Linden Bloesem)

Vogelmuur

THE NUTRITIONAL GUIDE

BY DR. SEBI & MORE



GROENTEN

Chayote (Mexikaanse flespompoe)

Courgette

Groene Bananen (Bakbanaan/plantain)

Izote (Cactus bloem/Cactus blad)

Karmozijnbes (pokeweed)

Kattestaart (Amaranthus tricolor)

Kikkererwten (Chick Peas)

Mosterd bladgroenten (Indische bruine mosterd, amsol)

Nopales (Mexikaanse Cactus)

Olijven

Paardenbloem bladen

(alle, behalve Shiitake) Paddestoel (champignon)

Paprika

Pompoe

(Verdolaga) Postelein

Raapstelen

(alle, behalve ijsbergsla) Sla

alleen Cherry & Roma Tomaat

(mexikaanse aardkers) Tomatillo

(Alle, behalve sjalot) Uien

Waterkers

(Jicama) Yamboon

(Wakame/Dulce/Arame/Hijiki/Nori/Seamoss) Zee Groenten/wier

Bonen: Bonen zijn het embryo van het plant. In deze staat willen ze niet geconsumeert worden, vandaar dat ze een hoge concentratie aan nitraten bevatten wat schadelijk voor ons is. Het veroorzaakt daardoor ook een hoger gasgehalte in ons lichaam. Indien je het wil eten, moet je het laten "sprouten". Dat is een proces van ongeveer 3 dagen. Zoek online voor de juiste sprouting methode, maar alsnog wordt het niet per se aangeraden voor consumptie.

Mosterdblad groenten: De Mosterd bladgroenten zijn lichtelijk zuur.

Maar tegelijkertijd zijn ze in kleine hoeveelheden niet schadelijk.

Kattestaart en **paardenbloembladen** worden wel boven deze bladgroenten aangeraden.

NOTEN & ZADEN

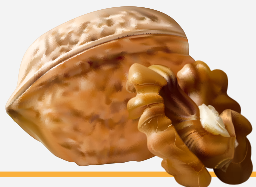
Hennepzaad

Paranoten

Pijnboompitten

Rauwe Sesam zaad & pasta (Tahini)

Walnoten



GRANEN

Amaranth

Fonio

Quinoa

Eenkorenmeel

Teff

Wilde Rijst



Eenkorenmeel: Zover we weten is de originele "tarweplant" Eenkoren. In het proces van het kruisen is het glutengehalte enorm gestegen en werd tarwe steeds giftiger om te consumeren. Dat is waarom veel mensen gluten allergie hebben, niet omdat sommigen pech hebben maar simpelweg omdat het gemanipuleerd is. De graan hoorde nooit zoveel gluten te bevatten. Eenkoren bevat van nature zo weinig gluten dat zelfs mensen met een allergie het kunnen eten.

Spelt, rogge en khorasant (kamut) zijn allemaal kruisingen (hybrides).

THE NUTRITIONAL GUIDE

BY DR. SEBI & MORE

KRUIDEN & SPECERIJEN

MILDE SMAKEN

Allspice
Basilicum (zoete)
Bonenkruid
Ceylon Kaneel
Dille
Dragonblad
Kruidnagel
Laurier blad
Oregano
Tijm



SCHERPE & HETE SMAKEN

Achiote/Annato
Gember
Habanero (Adjuma)
Koriander (Cilantro)
Salie
Uien Poeder



ZOUTE SMAKEN

Pure Zee Zout
Keltische Zee Zout
Zeewier (poeder of vlokken)
(Kelp/Dulce/Nori – heeft "zee smaak")

ZOETE SMAKEN

Dadel "Suiker"
100% Pure Agave Nectar/Stroop (van cactus)
Maple Syrup (Grade A)

OLIËN

Avocado 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 de chemische structuur, verbranden ze en verliezen zij hun minerale waarden. Voedsel zonder minerale waarden gaat op zoek naar mineralen in je lichaam en trekken die leeg in plaats van ze bij te vullen. Deze oliën verhitten wordt daarom streng afgeraden. Gebruik alleen op/in koude gerechten zoals bijv.; salades (dressing), ijsdeserts & smoothies.

Druivenpitolie: Druivenpitolie werd altijd aangeraden, maar bij nader onderzoek, ook bevestigd door **Dr. Yahki**, is gebleken dat alle zaadoliën niet goed zijn voor consumptie. Lang verhaal kort: Pitten zijn om in de grond te stoppen, niet in ons lichaam. In de meeste pitten, vooral de harde pitten, zitten (giftige) stoffen in de omhulsel met als functie zichzelf te beschermen tegen consumptie totdat de plant kan beginnen met groeien. Wanneer de pitten ontkiemen, laten ze die stoffen los, wat in een natuurlijk proces gebeurt in de grond.

Tip: Druivenpitolie kan als een alternatief gebruikt worden mocht Avocado Olie toch te duur zijn. Alleen als het echt moet.