

Overzicht voedingsmiddelen Paleodiet

Vlees

Eland
Fazant
Gans
Kip
Kangoeroe
Rendier
Schildpad
Wilde kalkoen
Hert
Ree
Zwijn
Haas
Duif

Mager rundvlees

Lendenbiefstuk
Mager kalfsvlees
Magere hamburger
Rundergehakt

Orgaanvlees

Van rund, lam, varken en kip:

Lever
Merg
Tong
Zwezerik

Andere vleessoorten

Geitenvlees
Konijnenvlees

Vis

Baars
Forel
Haai
Harder
Haring
Heilbot
Kabeljauw
Makreel
Platvis
Rode snapper
Rotsvis
Snoek
Snoekbaars
Sprat
Tarbot
Tonijn
Zalm
Zonnevis

Groenten

Artisjok
Asperge
Bietjes
Courgette
Pepers
Broccoli
Spruitjes
Kool
Wortels
Bloemkool
Selderij
Komkommer
Andijvie
Bos ui
Koolrabi
Paardenbloem
Boerenkool
Sla
Paddenstoelen
Aubergine
Uien
Peterselie
Pompoen
Zeewier
Pastinaak
Paprika
Radijs
Rabarber
Koolraap
Spinazie
Postelein
Tomaten
Knolraap
Tomatillo
Waterkers

Schaal- en schelpdieren

Krab
Kreeft
Mosselen
Oesters
Garnalen
Gamba's
Sint Jacobs schelp

Ei

Eendenei
Ganzenei
Kippenei
Struisvogelei

Fruit

Appel
Abrikoos
Avocado
Banaan
Bramen
Zwarte bes
Blauwe bes
Bosbes
Cantaloupe
Carambola
Meloen
Kersen
Frambozen
Sterrevrucht
Aardbeien
Watermeloen
Mandarijn
Papaya
Passievrucht
Perzik
Peren
Kakivrucht
Ananas
Pruimen
Granaatappel
Honingmeloen
Kiwi
Limoen
Citroen
Lychee
Mango
Nectarine
Sinaasappel
Cranberries
Vijgen
Kruisbes
Grapefruit
Druiven

Verse noten en zaden

Amandelen
Cashew
Hazelnoten
Kastanje
Macadamia noten
Paranoot
Pecannoten
Pijnboompit
Pistache
Pompoenzaden
Sesamzaadjes
Walnoten
Zonnebloempitten