



**Tabel: Thermische werking van voeding uit het boek  
Energieherstelplan (uitgeverij Schors)  
[www.energieherstelplan.nl](http://www.energieherstelplan.nl)**

<b>Verwarmend</b>	<b>Neutraal</b>	<b>Verkoelend</b>
Granen		
Amaranth, haver, quinoa, zoete rijst	Gerst, gierst, haver, ma s, rijst	Rogge, rijst, spelt, tarwe
Groenten		
Boerenkool, bosui, paprika, pastinaak, prei, pompoen, rode kool, ui, venkel, wortel	Aardappel, bloemkool, doperwten, groene kool, knolselderij, koolraap, koolrabi, peultjes, snijbonen, sperziebonen, shii-take	Andijvie, artisjok, asperge, aubergine, avocado, bleekselderij, broccoli, champignons, chinese kool, courgette, kiemen (alfalfa, daikon- en tuinkers), komkommer, radijs, rettich, sla, spinazie, tauge, tomaat, waterkers, zeewier
Fruit		
Abrikoos, framboos, kers, perzik	Ananas, citroen, dadel, druif, vijg	Aardbei, appel, banaan, bessen, grapefruit, kiwi, mandarijn, mango, meloen, papaya, peer, pruim, rabarber, sinaasappel
Vlees en vleesvervangers		
Eend, kalfsvlees, kip, lamsvlees, paardenvlees, rundvlees	Tempeh, peulvruchten: bruine en witte bonen, kapucijners, kikkererwten, nierbonen Ei	Kalkoen  Tahoe Mungbonen, sojamelk, sojayoghurt, sojaroom, sojabrokjes Quorn
Vis, schaal- en schelpdieren		
Ansjovis, baars, garnaal, kreeft, mossel, tonijn, sardine, zalm	Kabeljauw, oester, schelvis, schar, schol, tong	Inktvis, krab
Melk en melkproducten		
Geitenkaas, geitenmelk, koekaas, schapenkaas	Cottage cheese, koemelk, kwark, geitenyoghurt	Karnemelk, koeyoghurt, (slag)room
Noten en zaden		
Kastanje, kokosnoot, pistachenoot, Pijnboompit, sesamzaad, walnoot	Amandel, hazelnoot, pompoenzaad, Zonnebloempit	Cashewnoot, lijnzaad, macadamianoot
Olien en vetten		
Sesamololie, walnotenolie	Borrageolie, ma solie, pompoenolie, saffloerolie, teunisbloesolie, zonnebloemolie	Avocado-olie, hennepolie, lijnzaadolie, olijfolie, tarwekiemolie
Kruiden en specerijen		
Anijs, basilicum, bieslook, dillezaad, geelwortel, gember, kaneel, kardemom, karwij, kerrie, knoflook, kruidnagel, koriander,	Dillegroen, geelwortel, kervel, peterselie, zoethout	Dragon, pepermint, selderij

mosterd, nootmuskaat, paprika- poeder, pepers, rozemarijn, saffraan, steranijs, tijm, vanillestokje, venkelzaad		
Diversen		
Alcohol, (granen)koffie, cacao Azijn, umeboshi Melasse	Driejarenthee, rooibosthee, carobe Kruidenzout, tamari Honing, moutstroop	(Groene) thee Miso, shoyu, zeezout Ahornsiroop, diksap, riet- /bietsuiker