

Dopamine vriendelijke voeding

Fruit

Aardbeien
Appels
Bananen
Bosbessen
Veenbessen
Watermeloen

Groenten

Avocado
Chinese kool
Bieten
Broccoli
Donkergroene bladgroenten
Wortelen
Zeewier
Zoete aardappelen

Vis

Forel
Makreel
Zalm
Sardines

Vlees

Kip
Rundvlees

Granen

Volkoren brood
Volkoren pasta

Noten/Zaden

Amandelen
Pinda's
Sesam

Pompoenpitten

Vetten

Koolzaadolie
Olijfolie
Pindaolie
Plantaardige oliën
Boter
Soja-olie

Dranken

Groene thee
Koffie
Fruitsappen

Zuivel

Melk
(Griekse) yoghurt
Kaas
Cottage cheese

Parmezaanse kaas
Mozzarella

Kruiden

Oregano
Pepperwort
Tijm
Kurkuma
Wilde bergamot
Peterselie

Overig

Eieren
Cacao/donkere chocolade
Zeewier
Paddestoelen

Soja producten

Sojadrink (let wel op de hoeveelheid suiker)
Tempé
Tofu/tahoe

Vegetarische producten op basis van soja eiwit,
zoals vegetarische balletjes, stukjes of burgers.



ADHD Praktijk

helpt volwassenen met ADHD beter functioneren