

	Vernietigt schadelijke moleculen	Verlaagt bloeddruk	Stimuleert spiergroei	Geeft energie aan lichaamcellen	Verlaag cholesterol gehalte	Mineralen	Vitamine	Andere voordelen
Puur chocolade 500kcal	antioxidanten	Cacao carbolzuren	Stof pitachine Vitamine B12	Stof pitachine			A, B, B12, D en E	
Dadels						Kalium, Fosfor, Ijzer, Zink, Koper, Magnesium	B1, B2, B6, B11 en C	
Noten		Kalium	Omega-3 onverzadigde vetter		Omega-3 onverzadigde vetter Vetzuur affalinoleenzuur	Magnesium, Zink, Kalium, Calcium, Ijzer, Koper, Selenium		
Artisjokken		Sterke mate			Sterke mate			positief effect op ontgiften van de lever en vermindert kans op galstenen
Groene thee	antioxidant: flavonoïden				catechine en cafeïne zorgen voor vetverbranding			
Haring 222kcal					Omega-3 onverzadigde vetter		A1, B1, B2, B6, B12, C, D en E.	
Tomaat	Antioxidant: Lycopeen	Lycopeen en kalium			Lycopeen	Kalium, Niacine en Foliumzuur	B6, C	

