

Dit zijn de vijftig gezondste voedingsmiddelen volgens Time



Eet je ongezond en wil je daar stilaan verandering brengen? Het Amerikaanse weekblad Time heeft, voor de tweede keer al, een lijst gemaakt met de volgens hen vijftig gezondste voedingsmiddelen. Van appels tot zuurkool: met deze producten wordt de inhoud van je keukenkasten gezonder volgens de redacteurs van het magazine.

Harissa
Geitenkaas
Popcorn
Kokosnoot
Biologisch biefstuk
Geklaarde boter (ghee)
Zalm uit blik
Spirulina
Citroen
Tofu
Taraxacum



Tofu. Beeld: Shutterstock

Paarse aardappelen
Voedingsgist
Oesters
Mango
Aardbei
Braambes
Artisjok

Zuurkool
Spaghetti

Pompoen



Paarse aardappelen. Beeld: Shutterstock

Appels
Wilde klipvis
Rabarber
Rode bieten (en de bladeren)
Paarse bloemkool
Andijvie
Doperwten
Mais
Pompoen
Kimchi



Kimchi. Beeld: Shutterstock

Olijven
Asperges
Vijgen
Koolrabi
Varkenshaas
Koffie
Komboecha
Boekweit

Gemberplant
Tahin



Boekweit. Beeld: Shutterstock

Basilicum
Pistache
Spelt
Zonnebloempitten
Peterselie
Chilivlokken
Munt
Wortelen
Rauwe pindakaas
Amarant



Wortelen. Beeld: Shutterstock