



# THEE

## combineren met

# VOEDING

## THEE- & VOEDINGWIJZER

**A****WITTE THEE (COMBINEER MET 2, 3, 7, 8)**

lichte witte vis (kabeljauw, lotte, ...), kip of kalkoen, kalfsvlees, patrijs, schaaldieren, lichte groenten zoals aardpeer, lichte pastagerechten, lichte desserts met vb. perzik, witte chocolade, lichte kazen, ...

**B****GROENE THEE (COMBINEER MET 1, 7, 8, 9)**

groene groenten zoals spinazie, komkommer, ... gerechten met citrus, ziltige, mineraalachtige voeding zoals oesters, sushi & andere Japanse gerechten, lichte Thaise gerechten, gele currygerechten, ...

**C****ZWARTE THEE (COMBINEER MET 3, 4, 5, 6)**

gegrild vlees (runds, lams, wild, orgaanvlees), tonijn, pittig & kruidig eten zoals tajine of rode currygerechten, zwaardere kazen zoals brie, camembert, blauwe kazen, tomaatgerechten, aubergine, chocola, ...

**D****LAPSANG SOUCHONG (COMBINEER MET 5, 6)**

barbecue, whisky, op hooi gesmoorde gerechten, gerookt vlees (ook salami), gerookt gevogelte, gerookte vis, rijke vettere gerechten, konijn, gans, chocola, karamelgerechten, ...

**E****PU-ERH (COMBINEER MET 3, 5, 9)**

crèmige gerechten, zwaardere kazen, gerechten met rode biet, aardpeer, schorseneren of andere wortels (aardse smaken), ...

**F****LICHT OOLONG (COMBINEER MET 1, 2, 3, 7, 8)**

romige gerechten zoals een koninginnenhapje, kip archiduc, gerechten met zachte kazen, couscous, pasta, zachte vis, mosselen, zalm, zeetong, lichte Libanese gerechten, ...

**G****DONKERE OOLONG (COMBINEER MET 3, 4, 5, 6, 9)**

biefstuk, eend, gans, wild, orgaanvlees, zwaardere kazen zoals brie en camembert, blauwe kazen, gedroogde worst, aubergine, pompoen, ...

**H****PURE ROOIBOS\* (COMBINEER MET 4, 6, 7, 9)**

wortelen, zoete aardappel, pompoen, tajine, gerechten met sinaasappel zoals canard à l'orange of crêpes Suzette, gerechten met chilipepers, paprika, ...

*\*rooibos behoort niet tot de echte thee*

Er is geen exacte wetenschap om thee met voeding te combineren omdat de ene thee qua smaak de andere niet is, zelfs niet als die tot dezelfde theesoort behoort. Gebruik de smaakwijzer en zie welke smaken je herkent in de thee en de voeding of kijk naar welke voeding je wil opdienen en zoek welke thee daar mogelijk bij past.