

غذاهای خونساز در طب سنتی

انواع گوشت بخصوص گوشت قرمز و جگر ، نان فتیر، نیمرو، سبزی خوردن تازه، آبگوشت شیر (به جای آب، شیرتازه استفاده شود) ، آبگوشت لپه (سیب زمین و پیاز و لیمو عمانی و لپه و گوشت گردن)، دست و پاچه و بال و گردن مرغابی، خاکشیر ، بادام ، آش شله و زیره بریان، انار شیرین، زردآلو ، خرما نیمه رسیده، سیب شیرین ، کوکو سبزی، آبگوشت بزباش، حلیم و شیربرنج