

ASPECTOS ENERGÉTICOS Y METABÓLICOS DE LOS ALIMENTOS

*Antes de iniciar cualquier dieta es necesario consultar a su médico

Para un correcto equilibrio aconsejamos **ingerir ante todo alimentos de energía neutra tomando los alimentos YIN y YANG extremos sólo de modo excepcional.**

NOTA: En casos de enfermedad los alimentos extremos no estan indicados.

LO MÁS YANG

Sal
Miso
Tamari
Huevos
Embutidos.
Quesos curados
Caza
Carnes rojas.

YANG INTERMEDIO

Carnes blancas
Aves
Pescado azul
Pescado blanco
Frutos del mar.

ZONA NEUTRA

Cereales
Legumbres.
Semillas.
Arroz integral.
Quínoa.
Trigo sarraceno.
Mijo

YIN INTERMEDIO

Quesos frescos
Frutos secos
Algas
Verduras:
-De raíz
-Redondas
-De tallo
-De hoja
-De fruto
Tuberculos.
Setas
Verduras lactofermentadas.
Leche, yogur, kefir
Frutas de clima templado:
-Suelo.
-Arbusto.
-Arbol.

YIN EXTREMO

Frutas tropicales
Grasas
Aceites y vinagres.
Especias.
Azúcar, miel
Té y café.
Zumos de verduras.
Zumos lactofermentados.
Infusiones de plantas
aromáticas.
Zumos de frutas.
Alcohol de alta y baja graduación.
Drogas en general.

