

Temperatuur voedingsmiddelen

Koelende voedingsmiddelen

Fruit	Groenten	Granen en zaden	Vlees, vis en zuivel	Dranken en specerijen
Aardbei	Alfalfa	Boekweit	Kaas	Aloë Vera
Ananas	Asperges	Gerst	Kippenei	Bier
Appel	Aubergine	Gierst	Kokkels	Chrysant thee
Avocado	Biet	Sojaboon	Konijn	Groene thee
Banaan	Bladgroenten	Tofu	Krab	Olijf olie
Blauwe bes	Broccoli	Volkoren	Room	Pepermunt thee
Citroen	Champignon		Yoghurt	Sesam olie
Cranberry	Courgette			Soja saus
Grapefruit	Komkommer			Witte wijn
Kiwi	Radijs			Zout
Peer	Selderij			
Sinaasappel	Sla			
Watermeloen	Spinazie			
	Tomaat			
	Waterkers			

Verwarmende voedingsmiddelen

Fruit	Groenten	Granen en zaden	Vlees, vis en zuivel	Dranken en specerijen
Guave	Lente ui	Kastanje	Boter	Azijn
Kers	Pompoen	Pistache noot	Garnalen	Basilicum
Kokos vlees	Ui	Rode linzen	Geitenmelk	Bruine suiker
Kokosmelk		Spelt	Ham	Gember
Lychee		Walnoot	Hert	Jasmijn thee
Mango			Kalkoen	Kaneel
Nectarine			Kip	Knoflook
Perzik			Lam	Koffie
Rode dadel			Mosselen	Koriander
Zwarte bes			Paling	Kurkuma
			Tonijn	Mosterd
			Zalm	Paprika poeder
				Peper
				Rode wijn
				Rozemarijn thee
				Rozemarijn thee
				Venkelzaad

Neutrale voedingsmiddelen

Fruit	Groenten	Granen en zaden	Vlees, vis en zuivel	Dranken en specerijen
Druif	Aardappel	Azuki bonen	Boter	Honing
Goji bes	Bloemkool	Amandelen	Coquilles	Pinda olie
Olijf	Chinese kool	Cashew noot	Eend	Saffraan
Papaja	Mais	Erwt	Kalfsvlees	Witte suiker
Vijgen	Olijf	Gele sojaboon	Koemelk	Zoethout
	Raap	Groene linzen	Margarine	
	Shiitake	Hazelnoot	Oesters	
	Wortel	Kidney bonen	Rund	
	Zoete aardappel	Pinda	Varken	
		Rogge	Wit vis	
		Snijboon		
		Witte rijst		
		Zonnebloemzaad		
		Zwart sesamzaad		
		Zwarte sojaboon		

Bovenstaande lijst gaat over de energie van voeding. Er staan drie groepen beschreven: koelende, verwarmende en neutrale voedingsmiddelen.

Het gaat er in eerste instantie om inzicht te krijgen uit welke categorie u het meest/vaakst eet. Afhankelijk van uw diagnose kan u geadviseerd worden voeding uit een categorie niet meer te gebruiken en/of meer voeding uit een andere categorie te nemen.