



Heet

Warm

Neutraal

Verfrissend

Koud

Hout

Zuur

Lever & galblaas

Trekt samen

Verplaatst lichaams-
energie naar binnen en
beneden

Bewaart
lichaamssappen

Dranken:
Kersensap

Fruit:
Granaatappel
Fysalis
Kumquat
Pruim (v/g)
Tamarinde

Graan:
Gort
Groene, halfrijpe spelt

Kruiden en specerijen:
Azijn
Peterselie

Vlees:
Kip
Kippenlever

Dranken:
Rozenbottelthee

Fruit:
Bramen
Framboos
Rozenbottel

Graan:
Bulgur
Couscous
Eenkorn
Emmer
Kamut®
Spelt

Dranken:
Brooddrank
Champagne
Hibiscusthee
Melissethee
Prosecco
Roibosthee
Witbier
Witte wijn

Fruit:
Aalbes
Aardbei
Appel, zuur
Blauwe bosbes
Kers, zuur
Kruisbes
Mandarijn
Sinaasappel

Graan:
Tarwe

Groenten:
Alfalfakiemen
Augurk, in zuur
Oost-Indische kers
Peulvruchtenkiemen
Sojakiemen
Zuurkool

Melkproducten:
Crème fraîche
Karnemelk
Kefir
Kwark
Mascarpone
Verse kaas (philadelphia®)
Zure room

Overig:
Pickles (groenten
in het zuur)

Rijsmiddelen:
Gist
Zuurdesem

Vlees:
Eend

Fruit:
Ananas
Citroen
Kiwi
Rabarber

Graan:
Tarwekiemen
Tarwezemelen

Groenten:
Mungbonenkiemen
Tomaat
Veldzuring

Kruiden:
Citroenmelisse

Melkproducten:
Yoghurt



	<i>Heet</i>	<i>Warm</i>	<i>Neutraal</i>	<i>Verfrissend</i>	<i>Koud</i>
Vuur	Dranken: Bittere likeuren Cognac Glühwein	Dranken: Granenkoffie Koffie Rode wijn	Dranken: Bancha-thee	Dranken: Donker bier Water, heet Zwarte thee	Dranken: Groene thee Pils Valeriaan-thee
Bitter	Vlees: Gegrild vlees Geit Lam Schaap	Graan: Boekweit	Graan: Amarant Quinoa Rogge	Fruit: Grapefruit Kweepeer Vlierbes	
Hart & dunne darm		Groenten: Spruiten	Groenten: Andijvie Brandnetel IJsbergsla Rode bieten Veldsla	Groenten: Artisjok Kropsla Paardenbloemblaadjes Pastinaak Radicchio Rucola Witlof	
Droogt uit		Kruiden en specerijen: Basilicum (v) Bonenkruid Cacao Jeneverbes Kurkuma/geelwortel (g) Maanzaad Oregano (v) Paprika Rozemarijn (v) Tijm (v)		Kruiden en specerijen: Citraenschil Salie (v) Sinaasappelschil	
Leidt naar beneden		Melkproducten: Geitenkaas Geitenmelk Schapenkaas			
Stimuleert de transformatie					

v = vers • g = gedroogd



Aarde

Zoet

Milt & maag

Verdeelt

Ontspant en
harmoniseert

Voedt en maakt
vochtig

Geeft rust

Versterkt

Heet

Warm

Neutraal

Verfrissend

Koud

Dranken:

Honingwijn
Karwijthee
Likeur
Port
Venkelthee

Noten:

Kokosnoot
Pijnboompitten
Pinda(kaas)
Walnoot

Olie:

Raapzaadolie
Sojaolie

Overig:

Amazake
Kastanje
Kokosmelk

Graan:

Mochi
Zoete rijst

Groenten:

Bataat
Pompoen
Ui
(gebakken)
Venkel

Kruiden en specerijen:

Anijs
Kaneel
Venkelzaad

Dranken:

Druivensap
Maishaarthee
Sterrenmunthee
Zoethoutthee

Graan:

Gierst
Mais
Polenta

Groenten:

Aardappel
Erwten (v)
Knolraap
Kool (alle soorten)
Peterseliewortel
Peultjes
Sperziebonen
Wortel

Fruit:

Dadel (g)
Mirabel
Pruim (g)
Vijg (v/g)

Vlees:

Kalfsvlees
Rundvlees

Kruiden:

Saffraan
Vanille

Melkproducten:

Boter
Geklaarde boter
Kaas (oud)
(Slag)room, zoet

Noten en zaden:

Amandel(boter)
Hazelnoot
Pistache
Pompoenpitten
Sesam
Tahin
Zonnebloempitten

Overig:

Amandelmelk
Ei
Oesterzwam
Seitan
Shiitake

Zoetmiddelen:

Honing
Marsepein
Oersuiker/rapadura[©]
Stroop (rijst, gerstemout,
mais, dadel)

Dranken:

Appel-/perensap
Groentesap

Fruit:

Appel, zoet
Avocado
Druiven
(rood/wit)
Peer

Graan:

Gerst

Groenten:

Asperge
Aubergine
Bleekselderij
Bloemkool
Broccoli
Chinese kool
Courgette
Knolselderij
Mangold
Paprika
Schorseneer
Spinazie

Kruiden:

Dragon (v)

Olie:

Lijnzaadolie
Olijfolie
Sesamolie
Tarwekiemolie
Zonnebloemolie

Melkproducten:

Kaas (jong)
Koemelk

Noten:

Cashewnoten

Overig:

Arrowroot
Champignon
Kuzu

Sojaproducten:

Sojamelk
Tofu

Zoetmiddelen:

Ahomsiroop
Appelstroop
Diksap (alle soorten)

Dranken:

Tomatensap

Fruit:

Banaan
Honingmeloen
Kaki
Mango
Papaja
Watermelen

Groenten:

Komkommer

Zoetmiddelen:

(Ruwe)
rietsuiker
Witte suiker



Heet

Warm

Neutraal

Verfrissend

Koud

Metaal

Scherp

Longen & dikke darm

Leidt naar boven & buiten

Verspreidt & verstroot

Beweegt

Heft stagnaties op

Vlees:
Hert

Melkproducten:
Schimmelkaas

Kruiden en specerijen:
Cayennepeper
Chili
Gember (g)
Kerrie
Knoflook
Peper
Piment
Sambal

Dranken:
Alcohol (hoog percentage)
Yogithoe

Dranken:
Rijstwijn (Sake)

Graan:
Haver
Havervlokken

Groenten:
Lente-ui
Mierikswortel
Prei
Ui, rauw

Vlees:
Fazant
Haas, wild
Patrijs
Ree
Wild zwijn

Kruiden en specerijen:
Alsem (g)
Basilicum (g)
Bieslook (v/g)
Bonenkruid (g)
Dille (v/g)
Dragon (g)
Gember (v)
Kardemom
Karwijzaad
Komijn
Koriander (v)
Korianderzaad (g)
Kruidnagel
Lavas (v/g)
Laurierblad
Lemon gras (v/g)
Majoraan (v/g)
Masala
Mosterd
Muskaat
Oregano (g)
Rozemarijn (g)
Tijm (g)

Graan:
Rijst

Groenten:
Zwarte radijs/rammenas

Overig:
Havermelk
Rijstmelk

Vlees:
Gans
Haas, tam
Konijn, wild
Kalkoen
Kwartel

Groenten:
Daikon
Radijs
Radijskiemen
Rettich, wit
Tuin kers
Waterkers

Vlees:
Konijn, tam

Kruiden en specerijen:
Salie (g)

Dranken:
Pepermuntthee



Heet

Warm

Neutraal

Verfrissend

Koud

Water

Zout

Nieren & blaas

Verdichtend

Naar binnen gericht

Verstevigt botten

Heft stagnaties op

Melkproducten:
Parmezaanse kaas

Vis:
Aal
Ansjovis
Gamba
Garnaal
Kabeljauw
(Zee-)Kreeft
Schol
Tonijn
Vis, gerookt (alle soorten)

Vlees en vleeswaar:
Ham(rauw, gekookt)
Salami
Vlees (gepekeld, gerookt,
gezouten, luchtgedroogd)

Overig:
Miso

Peulvruchten:
Adukibonen
Erwten (g)
Linzen
Rode linzen
Sojabonen (geel/zwart)
Tempeh

Vis:
Baars
Forel
Heilbot
Karper
Zalm

Vlees:
Varkensvlees

Zeevruchten:
Inktvis
Oester

Overig:
Olijf
Umeboshi-pruim
Umeboshi-pasta

Peulvruchten:
Kikkererwten
Mungboon

Dranken:
Mineraalwater
Water, koud

Zeevruchten
Kaviaar
Krab
Mossel

Kruiden en specerijen:
Sojasaus (tamari)
Sojasaus (shoyu)
Zout

Overig:
Agar-agar

Zeegroenten:
Hijiki, kombu, wakame,
nori, arame