

STASI DI QI DI LR - UMIDITA' - CALORE IN PRESENZA DI DEFICIT DI SP

BEVANDE

tè verde, tè nero⁽¹⁾
barley water
tisane rilassanti⁽²⁾
infusi drenanti(2)
tisane aromatiche⁽²⁾

Birra
Latte di soia
Latte di riso

Caffè
Caffè di cereali
Alcolici
Vino

LEGUMI

cece
fagiolo bianco-azuki
fava (cotta)
pisello
soia gialla-nera-verde
tofu

fagiolo nero
germoglio soia
lenticchia

CARNI

cavallo
quaglia
tacchino

coniglio
lepre
vitello

anatra
cervo
fagiano
maiale e insaccati
manzo
oca
ovini
pollo(3)

CEREALI

amaranto⁽⁴⁾
grano saraceno
lacrima di giobbe⁽⁴⁾
miglio
orzo
segale

avena
kamut
mais
riso

farro
grano
quinoa

CONDIMENTI - AROMI

curcuma⁽⁴⁾
maggiorana⁽⁴⁾
menta⁽⁶⁾
olio oliva-sesamo
origano
salsa soia (picc.q.tà)
salvia
scorza limone
zafferano⁽⁴⁾

alloro
anice⁽⁵⁾
basilico
cacao
cardamomo⁽⁵⁾
cumino⁽⁵⁾
finocchio semi⁽⁵⁾
miso
prezzemolo
rosmarino
scorza mandarino

aceto vino e riso
anice stellato
cannella
cappero
chiodi garofano
coriandolo
erba cipollina
ginepro
malto orzo
miele
noce moscata
olio arachide-girasole
olio soia-di mais
pepe-peperoncino
sale grandi q.tà
senape
timo
zenzero
zucchero bianco-integr.

FRUTTA

arancia
kumquat con buccia
limone x condire
mela
prugna
ribes rosso
(meglio cotta è
più digeribile)

tutta la frutta in
genere perché
umidifica, dolce
e acida

Metodi cottura: a vapore, bollire, crudo.

ALIMENTI VERDI: mangiare in grandi q.tà, a rotazione devono
sempre essere presenti in ogni pasto

ALIMENTI GIALLI: attenzione!!! Da introdurre in piccole q.tà
non ripetutamente

ALIMENTI ROSSI: VIETATI!!!

STASI DI QI DI LR - UMIDITA' - CALORE IN PRESENZA DI DEFICIT DI SP

PESCI

carpa⁽³⁾
 cefalo
 lumachina di mare
 merluzzo
 persico
 rana
 sogliola

polipo⁽⁶⁾
 salmone
 triglia
 vongola

acciuga-alice
 anguilla
 aragosta
 aringa
 calamaro
 cappasanta
 cozza
 gamberi-gamberetti
 ostrica
 polipo
 seppia
 sgombro
 trota

SEMI OLEOSI

arachide
 castagna
 nocciola
 seme di girasole
 seme di zucca

anacardo
 mandorla
 noce
 pinolo
 pistacchio
 seme di lino
 sesamo

UOVA E LATTICINI

uovo: albume

burro
 formaggi capra e
 mucca
 latte capra-mucca
 panna
 uovo: tuorlo
 yogurt

VERDURE

alghe (picc.q.tà-c/legumi)
 germoglio alfa alfa
 bietola
 broccoli
 carciofo
 carota
 catalogna
 cavoletti Bruxelles
 cavolo cappuccio
 cavolo verza
 cavolo rapa
 cren
 crescione
 cicoria selvatica
 crescione
 daikon
 indivia-scarola
 insalata belga
 lattuga
 ortica
 pomodoro
 radicchio rosso
 rapa
 ravanello
 rucola
 sedano
 tarassaco

cetriolo
 champignon prataioli
 fagiolini
 fungo porcino
 melanzana⁽⁴⁾
 patata
 porro
 spinacio
 zucca

aglio
 asparago
 cavolfiore
 cipolla
 cipollotto
 finocchio
 oliva
 peperone

LEGENDA

(1) Solo fino a mezzogiorno

(2) Vedi tisane consigliate in "tassativamente da osservare"

(3) Solo se non ci sono eczemi o dermatiti.

(4) Non durante gravidanza

(5) Solo in tisana

(6) Non con eruzioni cutanee-orticaria