

Preventie covid-19

Type voedingsmiddelen

Smaak	Zoet/mild (Miltqi deficiëntie) Scherp (longqi deficiëntie)
Natuur	Heet, warm en neutraal (Miltqi deficiëntie) Heet en warm (Longqi deficiëntie)
Bewegingstendens	Stijgend (miltqi deficiëntie + longqi deficiëntie)

(Chin See Chong, 2018)

Aanbevolen voedingsmiddelen

Groenten

Aardpeer	Waterkers
Broodwortel (Chinese yam)	Winterpompoe
Pompoe	Wortel
Tempé	Zomerpompoe
Tofu	

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Fruit

Appel	Mango's
Abrikoos	Mandarijn
Dadels	Moerbei
Druiven	Papaja
Groene appels	Pruimen
Guave	Vijg
Kersen	

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

Kruiden en specerijen

Kaneel
Marjolein
Tijm
Zoethout

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Oliën en toebehoren

Kokosolie
Pindaolie

(Miridia Technology Inc, 2020)

Granen

Bruine rijst
Haver
Maïs
Parelgort

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Noten en zaden

Amandelen (rauwe)
Pinda

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Vis, zeevruchten en wieren

Haai
Haring
Steur

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

Vlees, gevogelte en andere dieren

Gans

Kip

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Drank

Kamille thee

Kokoswater

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

Te vermijden voedingsmiddelen

Groenten

Agar-Agar	Mungboon
Alsempeer	Raap
Bamboescheuten	Waterkers

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Fruit

Banaan	Pompelmoes
Balsempeer	Sinaasappelschil
Kiwi	Watermeloen

(Chinese Nutritional Strategies, 2019); (Miridia Technology Inc, 2020)

Noten en zaden

Chinese kastanje
Watermeloen zaden/pitten

(Chinese Nutritional Strategies, 2019), (Miridia Technology Inc, 2020)

Vis, zeevruchten en wieren

Arame	Kombu
Bruinwier	Krap
Dulse	Mossel (clam)
Gracilaria verrucosa	Nori
Hijiki	Octopus
Inktvis	Wakame

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.

Drank

Koffie

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Bronnen

Chin See Chong, D. (2018). Voedingsleer volgens de traditionele Chinese geneeskunde. Antwerpen: s.n.

Chinese Nutritional Strategies. (2019, augustus 27). Chinese Nutritional Strategies. Cloverdale, Californië, Verenigde Staten van Amerika: Toby Daly PhD, LAc.

Miridia Technology Inc. (2020). Acugraph 5 software. s.l.

Deze voedingsfiche werd gemaakt door Simon Fransoo voor vroedvrouw Simon en Acupunctuur TCM kliniek. Gelieve steeds een duidelijke bronvermelding en vermelding van de auteur te doen bij gebruik.

Datum laatste bijwerking: 2 april 2020

Locatie uitgave: Brugge, België

Wij en Simon Fransoo zijn niet verantwoordelijke voor fouten in dit document of ongevallen die er uit voortkomen door deze voedingslijst te gebruiken.