

Voedingslijst covid-19

Uitleg patroon

Intern/extern	Extern
Vol /leeg	Volte
Zangfu	Milt en Longen

Behandelingsprincipes	Versterk miltqi en longqi Damp oplossen Windkoude verdrijven
-----------------------	--

Aanbevolen voedingsmiddelen

Groenten

Aardpeer	Tofu
Broodwortel (Chinese yam)	Winterpompoe
Raap	Wortel
Pompoe	Zomerpompoe
Selder	Zwarte sojabonen
Tempé	

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

Fruit

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

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

Kruiden en specerijen

Kaneel
Marjolein
Rode chili
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's
Koffie

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

Vis, zeevruchten en wieren

Haai
Haring
Steur

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

Vlees, gevogelte en andere dieren

Gans
Kip

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

Drank

Kamille thee
Koffie
Kokoswater

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

Te vermijden voedingsmiddelen

Groenten

Agar-Agar	Mungboon
Alsempeer	Waterkers
Bamboescheuten	

(Chinese Nutritional Strategies, 2019)

Fruit

Banaan	Pompelmoes
Balsempeer	Watermeloen
Kiwi	

(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	Krab
Dulse	Mossel (clam)
Gracilaria verrucosa	Nori
Hijiki	Octopus
Inktvis	Wakame

(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.