

Clasificación energética de los alimentos

ASPECTOS ENERGÉTICOS Y METABÓLICOS DE LOS ALIMENTOS

Para un correcto equilibrio aconsejamos ingerir alimentos de energía neutra, tomando los alimentos YIN y YANG extremos, sólo de modo excepcional.

LO MÁS YANG

Sal.
Miso.
Tamari.
Huevos
Embutidos.
Quesos curados.
Caza.
Carnes rojas.

YANG INTERMEDIO

Carnes blancas.
Aves.
Pescado azul.
Pescado blanco.
Frutos del mar.

ZONA NEUTRA

Cereales.
Legumbres.
Semillas.
Arroz integral.
Quínoa.
Trigo sarraceno.
Mijo.

YIN INTERMEDIO

Quesos frescos.
Frutos secos.
Algas.
Verduras:

- De raíz.
- Redondas.
- De tallo.
- De hoja.
- De fruto.

 Tuberculos.
Setas.
Verduras lactofermentadas.
Leche, yogur, kefir.
Frutas de clima templado:

- Suelo.
- Arbusto.
- Arbol.

YIN EXTREMO

Frutas tropicales.
Grasas.
Aceites y vinagres.
Especias.
Azúcar, miel.
Té y café.
Zumos de verduras.
Zumos lactofermentados.
Infusiones de plantas aromáticas.
Zumos de frutas.
Alcohol de alta y baja graduación.
Drogas en general.

Nota: En casos de enfermedad los alimentos extremos no están indicados.