

# POLARITEITSDIEET

De energie van uw voedsel bepaalt uw gezondheid



VIS

## YANG (anabool)

Inkrimpend  
Sterker makend  
Samentrekkend  
Vaster makend  
Opbouwend

+ geladen

Bij extreem gebruik  
**STAPELINGSZIEKTEN**  
**VASTHOUDENDE EN**  
**BLOKKERINGSZIEKTEN**

## YIN (katabool)

Uitzettend  
Losmakend  
Ontspannend  
Zuiverend  
Rust gevend

- geladen

Bij extreem gebruik  
**UITPUTTINGS- EN**  
**UITSCHIEDINGSZIEKTEN**

## ZOUT

keuken-  
zout  
zeezout  
tamari  
shoju  
miso  
umebosi  
gomasio  
kalium-  
chlorid  
(Co-Salt)

## VLEES

fazant  
struisvogel  
kalkoen  
eend  
patrijs  
duif  
schaap  
kip  
haas  
konijn  
paard  
rund  
kalf  
varken  
soeplees  
kikker  
slak

kaviaar  
bonito  
ansjovis  
gerookte zalm  
gerookte heilbot  
sardien  
gezouten vis  
haring  
kabeljouw  
paling  
tonijn  
tong  
snoek  
forel  
wijting  
koolvis  
heilbot  
langoustine  
kreeft  
garnaal  
krab  
mosselen  
karper  
inktvis  
oester

## ZUIVEL

schapenkaas  
geitenkaas  
roquefort  
harde kaas  
vette kaas  
port salut  
gruyère  
camembert  
room  
geitenmelk  
schapenmelk  
paardenmelk  
kefir  
karnemelk  
zure room  
yoghurt  
platte kaas  
koemelk

## GRANEN

beschuiten \*  
knäckebröd \*  
wit brood \*  
quinoa  
boekweit  
witte rijst  
gierst  
bruin brood \*  
desem brood \*  
volle rijst  
haver \*  
tarwe \*  
gerst \*  
rogge \*  
rijst spaghetti  
rijstwafels  
deegwaren wit \*  
boulghour \*  
couscous \*  
deegwaren vol \*  
zoete mais  
cornflakes  
polenta  
zemelen  
graankiemen

## VLEES- VERVANGERS

ei - eiwit  
geroosterde en  
gezouten zaden  
seitan \*  
lijnzaad \*  
vege-burgers  
erwten  
linzen  
bonen  
tempeh  
tofu  
quaron  
eigeel (dooier)  
soyaproducten  
§  
Cacaoproducten  
roomijs  
droge zoete  
koeken  
zuren: tomaat  
paprika, kiwi  
citrusvruchten  
sterke koffie +  
deca  
veel cola (zuur  
+ cafeïne!)  
smaakversterkers  
glutamaten en  
vetsin  
E621, E651, E12  
(gele kleurstof)  
E160  
(rode kleurstof)  
ketchup, drop,  
roken, veel alcohol

## GROENTEN

kliswortel  
kuzu  
schorseneren  
wortelen  
peterselie  
pompoen  
water- / tuinkers  
veldsla  
artisjok  
arrowroot  
kervel  
ui  
raap / radijs  
witloof  
prei  
koolsoorten  
knolvenkel  
lotuswortel  
sjalot  
kropsla  
bloemkool  
rode biet  
selder  
doperwt  
groene boontjes  
bamboescheut  
courgette  
champignons  
spinazie / zuring  
shi-take  
asperge  
komkommer  
spaanse peper  
rabarber  
aardappel  
tomaat  
aubergine

## VETTEN

gezouten  
borenboter  
verhitte vetten  
boerenboter  
tahin  
kokosvet (gehard)  
olijfolie  
lijnolie + -zaad  
kokosolie  
saffloerolie  
koolzaadolie  
tarwekiemolie  
druivenpitolie  
sesamolie  
pompoenolie  
zachte margarine  
maiskiemolie  
smeermargarine  
(bv. Wedena)  
becel  
vitelma  
sojaolie  
zonnebloemolie  
arachide-olie  
teunisbloemolie

## VRUCHTEN EN NOTEN

gestoofd fruit  
gerossterde en  
gezouten noten  
appelcompote  
zoute olijven  
mispel  
kleine rode appel  
tamme kastanje  
bosbes  
sesamzaadjes  
okkernoot  
aardbei  
avocado / mango  
moerbeï  
rode bes  
papaya  
citroen  
pompelmoes  
sinaasappel  
hazelnoot  
abrikoos  
kiwi  
framboos / kers  
dikke groene appel  
aardnoot / amandel  
rozijnen  
zonnebloempit  
zure olijven  
gedroogde pruim  
cashew / paranoot  
kokosnoot  
perzik  
banaan  
druif  
(kwee) peer  
meloen  
pruim  
dadel / vijg  
ananas

## DRANK EN ZOET

zwarte chocolade  
ginseng  
stevia  
deca koffie  
zoethoutthee  
munt thee  
yannah/caro  
pionier / bambu  
cichorei / pacha  
drie jarethee  
soep  
rijstmelk  
havermelk  
tijmthee  
lindethee  
ceylon thee  
amasake  
oryza  
rijst malt  
gerst malt  
mais malt  
spa reine  
sojamelk  
bruisende drank  
spa bruis  
rozemarijnthee  
bier / wijn  
champagne  
echte koffie  
gekleurde thee  
bietenstroop  
melasse  
honing  
ahornsiroop  
sterke dranken  
vruchtensap  
cola, limo, fristi  
rietsuiker  
fructose  
witte suiker  
soja-ijs  
aspartaan  
sacharine, ...  
canderel, ...

## KRUIDEN

kaneel  
kruidnagel  
tijm  
bonenkruid  
marjolein  
dragon  
dille  
koriander  
oregano  
nootmuskaat  
wilde cichorei  
kervel  
basilicum  
venkel  
anijs  
bieslook  
mierikswortel  
salie  
saffraan  
rozemarijn  
karwij  
anijs  
look  
laurier  
mosterzaad  
citroen  
vanille  
piment  
peper  
curry  
paprika  
gember  
azijn  
kleurstoffen  
smaakstoffen  
natrium-glutamaat  
alcohol / drugs

## LEGENDE

Rood: ++  
erg yang (anabool)

Donkeroranje: +  
redelijk in evenwicht,  
met neiging naar yang

Groen: -  
redelijk in evenwicht,  
met neiging naar yin

Blauw: --  
erg yin (katabool)

\*: bevat gluten

§: altijd te vermijden

## BEREIDINGSWIJZEN

met vuur en hitte  
roosteren  
grillen  
bakken  
ovengerechten  
drogen  
koken onder druk  
frituren

Stoven  
lang koken  
sauteren  
wokken

kort koken (max. 10 min.)  
microgolf  
blancheren  
stomen

rauw  
fermenteren  
aanzoeten  
aanzuren