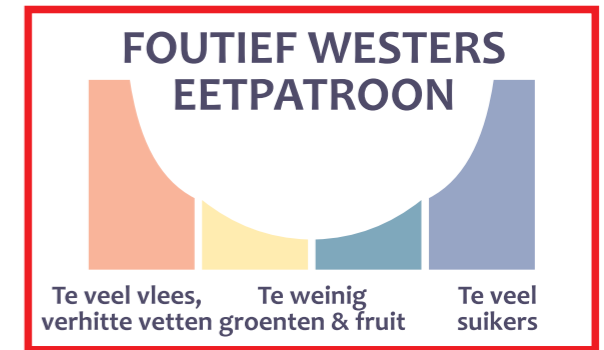


OPTIMALÉ
TOTAL HEALTH CENTER

	10 % YANG	40 %	40 %	10 % YIN
	BEPALEND VOOR UW GEZONDHEID			
	Grill, BBQ, oven, frituren, bakken, hoge druk, drogen	Stoven, lang koken, sauteren, wok	Stomen, microgolf, kort koken (<10')	Rauw aanzuren / zoeten
Vlees	Fijne vleeswaren, rund, wild, gevogelte	Kalf	Varkensvlees, soepvlees	Kikker, slak
Vis	Ansjovis, gerookte vissoorten	Sardienen, haring	Witte vis, tonijn, zalm	Schaal- en schelpdieren
Zuivel	Harde kazen, geiten- & schaepkazen	Gruyère, Brie, Camembert, room melk (geit, schaap, paard)	Platte kaas, zure room, yoghurt, karnemelk, koemelk, kefir	
Granen	Beschuiten, wit brood, Knäckebröd, witte rijst, boekweit, gierst	Bruin brood, volle rijst, mie, rijstwafels	Pasta, maïs, cornflakes, zemelen, couscous	Graankiemen
Vleesvervanger	Eiwitten, geroosterde/gezouten zaden	Sesam, lijnzaad, seitan	Veggieburgers, erwten, bonen, linzen, Quorn, eigeel, sojaproducten	
Groenten	Kliswortel, kuzu	Schorseneren, wortelen, pompoen, veldsla, kervel, ui, peterselie, artisjok	Witloof, prei, venkel, kool, sla, sjalot, biet, selder, erwt, boontjes, rode biet	Courgette, champignon, spinazie, asperge, komkommer, tomaat, paprika, aardappel, aubergine, rabarber
Vetten	Gezouten boerenboter, verhitte vetten	Lijn-, olijf-, saffloer-, druivenpit-, sesamtarwekiem-, pompoenpit-, koolzaadolie	Zachte margarine, maïskiemolie	Becel, Vitelma, Wedena, sojaolie, zonnebloem, arachide, teunisbloem
Fruit/noten	Geroosterde en gezouten noten	Gestoofd fruit, zoute olijf, appel, compote, bosbes, kastanje	Aardbei, avocado, mango, bes, citrus, abrikoos, kiwi, kers, groene appel, rozijn, zure olijf, perzik	Druif, peer, meloen, pruim, dadel, vijg, banaan, ananas
Drank/zoet	Zwarte chocolade, Ginseng, deca-koffie, munthtee, Stevia, zoethoutthee	Bamboe, soep, lindethee, rijstmelk	Groene thee, malt, Spa, sojamelk, bruisdrank, rozemarijnthee	Bier, wijn, champagne, thee, koffie, honing, suiker, frisdrank, zoetmiddel
Kruiden	Zout, tijm, kruidnagel, oregano, dille, kaneel, kervel, marjolein, nootmuskaat	Basilicum	Venkel, anijs, bieslook, salie, karwij, rozemarijn, mieriekswortel, saffraan	Lo-salt, look, laurier, peper, curry, azijn, paprika, gember, kleur- bewaarestoffen



ALTIJD TE MIJDEN : Roomijs, chocolade (melk en wit), sterke koffie, zoete harde koeken, cake, gebak, koffiekoeken