

TONIFICATION DU YANG

Pourcentages alimentaires à respecter :

60 % CEREALES COMPLETES :

pâtes	blé germé	millet
seigle	avoine	sorgho

15 % RACINES ET LEGUMES :

carotte	chou	aubergine
céleri rave	potiron	topinambour
betterave	potimarron	oignon
artichaut	salsifi	poireau
fenouil	asperge	rouquette
patate douce		

10 % LEGUMINEUSES :

lentille	pois chiche	haricot sec rouge et noir
châtaigne	soja rouge (azuki)	

10 % VIANDE (ROTIE, SAUTEE)/POISSONS :

boeuf	rate	roussette
poulet	rognon	coquille St Jacques
mouton	pancréas de porc	carpe
caille	tripes	anguille
chèvre	moule	méduse
gibier	crevette	pieuvre
abats	saumon	oeuf de poule

5 % FRUITS :

abricot	litchi	fruit sec
pêche	mangue et son noyau	datte
jujube	châtaigne	cynorhodon
cerise	raisin	églantine
grenade	cerise	marron
figue	coing	

POUR TONIFIER L'ÉNERGIE ET LE YANG - ALIMENTS PIQUANTS DOUX

poivre	coriandre (modérément)	cannelle
curcuma	basilic (modérément)	aneth
moutarde	persil	safran
ail (modérément)	clou de girofle	piment
romarin	ciboule	sarriette
muscade	origan	estragon
laurier	thym	bardane
anis étoilé	genévrier	pistache
amande	noisette	noix
gingembre	carthame	<i>alcool fort permis</i>

TISANES ET DIVERS

cannelle	amande d'abricot	bière malt
badiane	peau d'agrumes	gelée royale
clou de girofle	fenugrec	pollen
armoise	prêle	thé Mu
argile	noyaux de litchis	corne de cerf
aneth	arachide	camomille
cumin	gingembre	café
valériane	cardamome	fleur d'oranger
piment		