

Alimentos equilibrados

▶ **Equilibrados yin**

- ▶ Germinados
- ▶ Verduras de hoja.
- ▶ verduras redondas y de raiz.
- ▶ Semillas oleaginosas.
- ▶ Legumbres de tipo lentejas, etc.
- ▶ Melazas.

▶ **Equilibrados yang**

- ▶ Cereales
- Pescados.
- Aves.
- ▶ Algas
- Crustáceos primitivos.

Alimentos extremos

- ▶ Alimentos yin.
 - ▶ Azúcar refinado edulcorantes, miel.
 - ▶ Drogas y medicamentos.
 - ▶ Frutas y zumos.
 - ▶ Verduras tropicales.
 - ▶ Alcohol.
 - ▶ Leche, nata y lácteos.
 - ▶ Especias
- Alimentos yang
 - Carnes rojas y aves.
 - Mariscos.
 - Embutidos
 - Huevos y caviar.
 - Quesos curados.
 - Pescados.
 - Sal.