

Hout:	heet	warm	neutraal	verfrissend	koud
Zuur Houdt de sappen op peil. Trekt samen.	<ul style="list-style-type: none"> Groenten: prei 	<ul style="list-style-type: none"> Fruit: granaatappel, pruim Kruiden: peterselie Vlees: Kip Overige: azijn 	<ul style="list-style-type: none"> Fruit: braam framboos Granen: couscous, kamut, spelt 	<ul style="list-style-type: none"> Dranken: rooibosthee, witte wijn Fruit: aardbei, appel, blauw bes, kers, mandarijn, sinaasappel Groenten: taugé, Zuivel: karnemelk, kwark, zure room Vlees: eend 	<ul style="list-style-type: none"> Fruit: ananas, citroen, kiwi, limoen Groenten: tomaat Zuivel: yoghurt
Vuur Bitter Droogt uit. Leidt naar beneden.	<ul style="list-style-type: none"> Dranken: Bittere likeur, cognac Groenten: Lente-ui 	<ul style="list-style-type: none"> Dranken: granenkoffie, koffie, rode wijn Graan: boekweit Groenten: spruitjes, Boerenkool Asperges groen Kruiden/specerijen: Peterselie, bonenkruid, cacao, jeneverbes, kurkuma, rozemarijn en tijm. 	<ul style="list-style-type: none"> Dranken: kamillethee Granen: quinoa, rogge Groenten: andijvie, rode biet en veldsla 	<ul style="list-style-type: none"> Dranken: bier, zwarte thee Fruit: grapefruit Groenten: artisjok, paardebloemblaadjes, pastinaak, rucola, witlof, alfalfa, broccoli, (bleek)selderij, courgette Granen: amarant <ul style="list-style-type: none"> Kruiden/specerijen: citroenschil, sinaasappelschil 	<ul style="list-style-type: none"> Groenten: Sla, komkommer met schil.
Aarde Zoet Maakt vochtig, ontspant. Bouwt Qi op. Harmoniseert		<ul style="list-style-type: none"> Dranken: venkelthee Graan: Haver, spelt Fruit: abrikoos, krent, perzik, rozijn Groenten: Pompoen, gebakken ui, Pastinaak, venkel, zoete aardappel, rodekool, Kruiden/specerijen: anijs, kaneel, venkelzaad Noten: kokosnoot, pijnboompit, pinda en walnoot Olie: kokosolie Overige: Kokosmelk 	<ul style="list-style-type: none"> Dranken: sterrenmunt, zoethoutthee, maisthee, Fruit: dadel, pruim, vijg Granen: gierst, mais, polenta, rijst linzen Groenten: aardappel, erwt, peterseliewortel, rodekool, sperziebonen, spitskool, wortel, aardpeer, shiitake, Peulvruchten: kikkererwt Zoet: honing, oersuiker, rijststroop 	<ul style="list-style-type: none"> Fruit: avocado, druif, peer Granen: amarant, gerst, gierst, tarwe Groenten: asperge, aubergine, bloemkool, broccoli, Chinese kool, courgette, knolselderij, paprika, zomerpompoen, spinazie, champignons Peulvruchten: adukibonen, kidneybonen, Zuivel: melk Noten: cashewnoten Olie: lijnzaadolie, olijfolie, sesamololie, zonnebloemolie Overige: Kuzu Zoet: agave, diksap 	<ul style="list-style-type: none"> Dranken: vruchtensappen geel. Fruit: banaan, mango, watermeloen Groenten: komkommer Peulvruchten: Mungbonen, Sojabonen Zoet: Rietsuiker, witte suiker

<p>Metaal Scherp</p> <p>Heft stagnatie op. Werkt naar boven</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Kruiden/specerijen: Knoflook • Lente-ui, rode pepers, kerrie, peper, gember droog • Zuivel: schimmelkaas 	<ul style="list-style-type: none"> • Groenten: Wittekool, mierikswortel, prei, ui, look. • Kruiden/specerijen: Peterselie, basilicum, bieslook, citroengras, gember, kardemon, karwijzaad, kervel, komijn, koriander, kruidnagel, laurierblad, marjoraan, mosterd, nootmuskaat, rozemarijn, tijm 		<ul style="list-style-type: none"> • Dranken: muntthee • Groenten: Kiemen radijs en mosterd, rettich. • Kruiden/specerijen: munt 	
<p>Water Zout</p> <p>Maakt week, leid naar beneden</p>		<p>Zuivel: Parmezaanse kaas, peccorino Vis: garnaal, kabeljauw, makreel, schol, tonijn, zalm, gerookte zalm</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Peulvruchten: tempeh, zwarte soyaboon. • Vis: forel, haring, karper, sardine • Overig: Miso, zwart sesamzaad 	<ul style="list-style-type: none"> • Vlees: varkensvlees • Overig: olijf, umeboschi pasta/pruim 	<ul style="list-style-type: none"> • Groenten: zeewieren en algen • Vis: kaviaar, oesters • Kruiden: shoyusaus, zout, • Dranken: mineraalwater.
<p>Neutraal</p> <p>waterafvoerend</p>			<p>Boekweit Mais Waterkers linzen</p>		

NB. In de indeling in smaak en in thermische waarden is er in de literatuur veel variatie. Bovenstaande lijst is voortgekomen uit diverse boeken over voeding en de 5 elementen. Advies hierbij: blijf proeven en voelen wat voeding met jou doet en gebruik de lijst als houvast.