

Tabel afkomstig uit het boek 't Went zo'n element' door Tessa Gottschal & Marijke de Waal Malefijt isbn 90-5179-245-x Uitgeverij www.gopher.nl

PRODUKT	VERWARMEND	NEUTRAAL	VERKOELEND
Noten/zaden	Pistache Pijnboompit Walnoot	Sesam (zwart) Amandel Hazelnoot Pompoenzaad Zonnebloempit Cashewnoot	Kokosnoot Macadamianoot Sesam(wit)
Vlees	Fazant Kip Lam Paard	Rund Gans Konijn Hert	Eend Kalkoen
Vis	Anjovis Forel Garnaal Hom en kuit Mossel Tonijn Zalm	Baars Oester Haring Sardine Makreel	Inktvis Kabeljauw Krab Platvis Schar Schol Tong
Granen	Amaranth Haver Quinoa Zoete rijst	Spelt Gierst Mais	Boekweit Rogge Rijst Tarwe Gerst
Zuivel	Eidooier Geitenkaas Geitenmelk Schapekaas Koekaas	Boter Ghee Ei Kwark Moermankaas Koemelk Cottage cheese	Ei-eiwit Karnemelk Koemelk Room Yoghurt Cottage cheese Roomkaas

Groenten	Boerenkool Mais Paprika Pompoen Rode kool Ui Wortel Zoete aardappel	Aardappel Chinese kool Groen kool Paksoy Peultjes Koolrabi Koolraap Sperciebonen Venkel Witlof Witte kool	Alfalfa Andijvie Artisjok Asperge Aubergine Avocado Bloemkool Broccoli Courgette Komkommer Radijs Sla Selderie Spinazie Taugé Tomaat Zeewieren
Peulvruchten	Bruine /witte bonen Capucijners	Adukiboon Witte boon Kikkererwt Zwarte boon Nierboon Linzen	Tofu Mungboon
Fruit	Abrikoos Framboos Kers Krent Perzik Jeneverbes Pruim	Appel Dadel(vers) Druif Mango Pruim Vijg(vers) Cranberry Lychee	Aardbei Ananas Banaan Bessen Citrusfruit/ lemoen Kiwi Meloen Papaya Passievrucht Peer Rabarber
Olie	Walnootolie Lijnzaadolie	Maiskiemolie Sesamolie Sojaolie Zonnebloermolie	Kokosolie Olijfolie Tarwekiemolie
Overige	Wijn(biologisch rood) Azijn	Brooddrank Ciderazijn	Miso (rijst)

	Miso(Boekweit) Tamari (sojasaus)	Miso Shoyu (sojasaus) Honing	
Kruiden/specerijen	Anijszaad Basilicum Cardamon Cinnamon Fenegriek Gember Karwij Kerrie Komijn Knoflook Kruidnagel Mariadistel Mierikswortel Mosterd Nootmuskaat Paprika Peper / cayennepeper(heet) Rozemarijn Tijm	Bieslook Dille Geelwortel Kamille Koriander Lindebloesem Kervel Majoraan Peterselie Saffraan Valeriaan Zoethout	Dragon Lavendel Munt Paardebloem Salie Selderij Tuinkers Waterkers IJslandsmos