



bongiovanni

Alimenti Yin Yang		
Prodotto	Yin	Yang
Farmaci, Droghe, Prodotti chimici	*****	
Superalcolici	*****	
Zucchero Raffinato	*****	
Bevande Zuccherate	*****	
Alcolici	*****	
Spezie	*****	
Caffè, Tè	*****	
Frutta Tropicale	*****	
Latte, Yogurt	*****	
Oli Vegetali	*****	
Frutta Nostrana	*****	
Formaggi Freschi	*****	
Tofu	*****	
Semi Oleosi	*****	
Verdure: Solanacee	*****	
Verdure: Insalata, Spinaci, Costine, Cime di Rapa	*****	
Verdure: Cavolo, Zucca, Cavolfiore, Broccoli	*****	
Radici: Carote, Cipolle, Rape, Ravanelli, Daikon, Bardana	*****	
Alghe	*****	
Legumi	****	
Mais	***	
Avena	**	
Orzo	*	
Grano		
	Piu' Equilibrato ---->	
	Riso Integrale	*
Miglio		***
Grano Saraceno		****
Molluschi		*****
Pesci a Carne Bianca		*****
Pesci a Carne Rossa		*****
Carni Bianche (pollo, tacchino, ecc)		*****
Formaggi Stagionati		*****
Carni Rosse		*****
Salumi		*****
Uova		*****
Miso, Salsa di Soia		*****
Sale		*****

- Maggiori approfondimenti su [www.bongionatura.it](http://www.bongionatura.it)