

Qing 清 Dan 淡

(Blando y Ligero)

Todos los días
(moderado)

Frutas: 1-2 al día (comer poco)
menos sandía, melón, papaya

Granos: frijol, habas, lentejas,
garbanzo, quinoa, cuscus, chicharos

Cereales: Trigo, avena, cebada,
centeno, mijo, maíz, amaranto, sesamo
(siempre cocido)

Arroz (neutro), Comer sin
problemas

- 1 porción de WEI (pesado)
x 2 de Verduras cocidas
- come a tus horas
- desayuna +, cena -
- todo bien cocido

Todos los días
(sin límite)

WEI

Refinados, concentrados,
productos animal,
azúcar, alcohol, café,
postres, jugos, condimentos,
lácteos, quesos, pan, frito

Evitar o comer menos
veces por mes/semana
(ej comida restaurant o fuera
de casa)

Vegetales cocidos: zanahoria, coliflor, calabaza,
esparrago, betabel, broccoli, papa, chayote, hongos,
cebolla, pimiento, acelgas, espinacas, rábano,
berenjena, alcachofa, poro, camote, apio
(variar tipo)

Arroz Agua o Jook
(1 tza Arroz x 6-10 tza agua)



ACUPUNTURA
GUADALAJARA