

GRØNTSAGER

Rødkål	+++
Julesalat	++
Rødløg	++
Blomkål	++
Gulerod	++
Persillerod	++
Porrer	++
Brændenælde	++
Broccoli	++
Knoldselleri	++
Skalotteløg	++
Kinakål	++
Grønkål	++
Karl Johan svampe	++
Løg	+
Forårsløg	+
Squash	+
Græskar	+
Kinaradise	+
Radiser	+
Spinat	+
Hvidkål	+
Artiskok	+
Kålrabi	+
Skorzonerrod	+
Jordkok	+
Rosenkål	+
Sorte oliven	+
Grønne bønner	+
Majroe	+
Pastinak	-
Salat	-
Bladselleri	-
Sød kartoffel	-
Romaine salat	-
Østershat	-
Grønne oliven	-
Peberfrugt	--
Rødbede	--
Asparges	--
Fennikel	--
Rabarber	--
Champignon	--
Kartoffel	---
Agurk	---
Tomat	---
Aubergine	---
Avocado	---
Bambusskud	---
Okra	---
Spirede grøntsager	---



YIN & YANG FØDEVARER



+++ = meget yang ++ = medium yang + = lidt yang
 --- = meget yin -- = medium yin - = lidt yin

FRUGT

Brombær	++
Æbler	++
Hindbær	++
Ribs	++
Tyttebær	++
Vilde jordbær	+
Kvæde	+
Hyben	+
Rosiner	+
Dyrkede blåbær	+
Stikkelsbær	+
Solbær	+
Tranebær	+
Granatæble	+
Jordbær	-
Havtorn	-
Abrikos	-
Druer	-
Multebær	-
Johannesbrød	-
Hyldebær	-
Tamarind	-
Kirsebær	--
Grapefrugt	--
Citron	--
Cantaloup melon	--
Blomme	--
Sure kirsebær	--
Mirabella	--
Dadler	--
Kiwi	--
Nektarin	--
Kokosnød	--
Figen	--
Vandmelon	---
Pærer	---
Fersken	---
Appelsin	---
Ananas	---
Banan	---
Mandarin	---
Mango	---
Papaya	---



KORNPRODUKTER

Kim af korn	+++
Vilde ris	+++
Boghvede	++
Hirse	++
Basmati ris	++
Amaranth	++
Sorghum	++
Fuldkornshvede	+
Fuldkornsris	+
Fuldkornsbyg	+
Hel havre	+
Hele majs	+
Hel rug	+
Polenta	+
Fuldkornsbrød	+
Søde majs	-
Spirede korn	---
Hvid hvedemel	---
Hvidt gærbrød	---
Hvid pasta	---
Kager af hvidt mel	---

BÆLGFRUGTER

Kikærter	++
Soyabønner	++
Adzuki bønner	++
Mungbønner	+
Tofu	+
Grønne linser	-
Ærter	-
Hestebønner	-
Røde linser	--
Limabønner	--
Spirede bælgfrugter	---



YIN & YANG FØDEVARER



+++ = meget yang ++ = medium yang + = lidt yang

--- = meget yin -- = medium yin - = lidt yin

Yin: feminin, lunar, modtagelig, sensitiv, bevægelig, påvirkelig, passiv, spredt, udvidet, energi
Yang: maskulin, solar, aktiv, dynamisk, fokuseret, bevidsthed, fast, udholdende, samlet, kontrol

KRYDDERIER

Salt	+++
Ingefær	+++
Rosmarin	+++
Oregano	+++
Mynte	++
Nigellafrø	++
Salvie	++
Basilikum	++
Sort peber	++
Bukkehorn	++
Sorte sennepsfrø	++
Laurbærblade	++
Timian	++
Chili	++
Kommen	++
Koriander	++
Kanel	++
Hvidløg	++
Gurkemeje	++
Kørvel	++
Kardemomme	++
Karse	++
Allehånde	++
Peberrod	++
Brøndkarse	++
Selleriblade	+
Stjerneanis	+
Dild	+
Pebermynte	+
Hvide sennepsfrø	+
Persille	+
Esdragon	+
Purløg	+
Ramsløg	+
Løvtikke	+
Muskatnød	+
Grønne peberkorn	+
Merian	-
Skovsyre	-
Fennikelfrø	-
Fennikelblade	--
Citronmelisse	--
Vanilje	--

NØDDER

Pistacie	+++
Mandler	+++
Solsikkekerner	+++
Sesamfrø	+++
Tahin	++
Valnødder	++
Cashewnødder	++
Hasselnødder	++
Spisekastanjer	+
Pekannødder	-
Paranødder	--
Macadamia nødder	--
Jordnødder	---
Birkes	---

MEJERIPRODUKTER

Gedeost	++
Ghee	++
Gedemælk	+
Æggeblomme	+
Vagtelæg	+
Rå komælk	-
Yoghurt	-
Kefir	-
Surmælk	-
Kærnemælk	-
Skummetmælk	-
Valle	-
Hytteost	--
Parmesan	--
Fåremælk	--
Bøffel mælk & ost	--
Mild ost	--
Mild cheddar	---
Pasteuriseret mælk	---
Fløde	---
Crème fraîche	---
Smør	---
Æggehvide	---

OLIER

Olivenolie	+
Majsolie	+
Mandelolie	+
Soyaolie	++
Sennepsolie	++
Rapsolie	++
Solsikkeolie	+++
Sesamolie	+++
Kokosolie	--
Jordnøddeolie	--

DIVERSE

Bipollen	+++
Gær	-
Honning	-
Vand	-
Æbleedikke	--
Brun farin	--
Slik	---
Kakao	---
Chokolade	---
Hvidt sukker	---
Dåsemad	---
Marmelade	---
Pickles	---
Sennep	---

Balance mellem yin & yang giver godt helbred, indre harmoni og støtter den personlige udvikling.

i vores tid udsættes vi for mange ydre påvirkninger, der giver grobund for yin ubalancer (for meget yin).

De fleste af os vil derfor have gavn af at spise mere yang mad.

Spis godt for at leve godt!

www.ambrosiayogarestaurant.dk