HET IDEALE EETPATROON
VOOR DE MENSHEID©

Varieer verhoudingen en kookstijlen naar eigen behoefte

Gebaseerd op de meest recente, wetenschappelijke & makrobiotische inzichten & ervaringen

Voor een vierseizoenen klimaat, bij voorkeur van biologische teelt & op een natuurlijke wijze verwerkt

VERMIJD OF BEPERK

Vlees & Gevogelte
- Biefstuk
- Lam
- Varkensvlees
- Kalfsvlees
- Worst
- Frikandel
- Ham
- Kip
- Kalkoen
- Eend
- Eieren
- *e.a.*

Vette Rood- of Blauwvlees Vis
- Tonijn
- Zalm
- Garnaal
- Kreeft
- *e.a.*

Zout
- Geraffineerd keukenzout
- Steenzout
- Grijs zeezout

Zuivel
van alle zoogdieren
- Melk
- Kaas
- Boter
- Room
- IJs
- Yoghurt
- *e.a.*

Plantaardige vetten
- Margarine
- Kokosvet & -olie
- Palmvet & -olie

Enkelvoudige & Geraffineerde Suikers
- Suiker, *wit & bruin*
- Dextrose, *druivensuiker*
- Chocolade
- Melasse
- Geraffineerde maïsstroop
- Honing
- Agave stroop
- Stevia
- Azijn & dressings op suikerbasis
- *en alle producten waaraan suiker toegevoegd is*

Kunstmatige Zoetmiddelen
- Aspartaam
- Sorbitol
- Isotol
- Maltitol
- MSG, *monosodium glutamaat, vei tsin, ajinomoto*
- *e.a.*

Geraffineerde Graanproducten
- Wit brood
- Bloem
- Witte rijst
- Witte deegwaren
- Gistbrood
- Pizza
- *e.a.*

Nachtschade Gewassen en Producten
- Tomaten
- Aardappel
- Paprika
- Aubergine
- Chips
- Patat
- *e.a.*

Tropisch & Subtropisch Voedsel
tenzij je in een warm klimaat woont
- Banaan
- Mango
- Ananas
- Vijg
- Dadel
- Avocado
- Papaja
- Specerijen
- Sterk aromatische Kruiden

Sterk Bewerkte Sojaproducten
- Sojamelk, *van sojameel*
- Soja margarine
- Soja ijs
- Soja pudding
- Soja yoghurt
- Soja dressings

Sterke Stimuli
- Koffie
- Zwarte thee

Water
- Koolzuurhoudend water
- Sterk mineraalhoudend water
- Gedestilleerd water

Alcohol
- Wijn gezoet met suiker
- Rum
- Whisky
- Jenever
- Likeuren
- *Andere sterk alcohol-houdende dranken*

Kunstmatige Toevoegingen
- Gist & gistproducten
- Kleurstoffen
- Conserveringsmiddelen
- Smaakstoffen

Kunstmatig Gekweekt & Bewerkt Voedsel
- Chemisch bewerkt voedsel
- Gepasteuriseerde voeding
- Gesteriliseerde voeding
- Bestraalde voeding
- GMO voedsel, *genetisch gemodificeerd*
- Diepvries voedsel

Supplementen
- Vitaminen
- Mineralen
- Enzymen
- Probiotica
- *Andere voedingssupplementen*

Drugs

LOKAAL FRUIT

Boom Fruit
- Appel
- Abrikoos
- Peer
- Perzik
- Pruim
- Kers
- Citroen
- Limoen
- Mandarijn
- Sinaasappel
- Druif

Grond Fruit
- Aardbei
- Cantaloupe
- Meloen
- Bosbes
- Blauwe bes
- Zwarte bes
- Aalbes
- Framboos
- Cranberry
- Moerbeibes
- Gojibes

Gedroogd Fruit
- Appel
- Abrikoos
- Perzik
- Rozijn
- Krent
- Dadel
- *e.a.*

Fruitproducten
- Appelpuree
- Perenpuree
- Geconcentreerde sappen
- Fruit broodbeleg
- Marmelade, *zonder suiker*
- Appelazijn
- *e.a.*

NATUURLIJKE ZOETMIDDELEN

- Rijstmoutstroop
- Rijststroop
- Gerstemoutstroop
- Rijstamazake
- Gierstamazake
- Haveramazake
- Geconcentreerde appelsap
- Ahornsiroop *C / D grade*
- Mirin
- Vruchtensap
- Gedroogd fruit
- *e.a.*

SMAAKMAKERS

- Wit zeezout
- Miso, *diversen*
- Shoyu
- Tamari
- Ponzu saus
- Umeboshi
- Mirin
- Gember
- Citroensap
- Knoflook
- *Lokale kruiden*
- *e.a.*

GROENE, VEZELRIJKE BLADGROENTEN

- Broccoli
- Chinese broccoli
- Prei*
- Lente ui*
- Sjalot*
- Bieslook*
- Peterselie*
- Chinese kool
- Spitskool
- Groene kool
- Boerenkool
- Savoye kool
- Waterkers*
- Mosterdblad
- Bok choy
- Pak choy
- Choy sam
- Daikonloof
- Wortelloof
- Groenlof
- Witlof
- Andijvie
- Bleekselderij
- Stevige salade
- Veldsla
- Rucola
- Raapsteel
- Winterpostelein
- Wilde spinazie
- Mangold
- Alfalfa*
- Daikoncress*
- Taugé
- *e.a.*

**ook te gebruiken als garnering*

PADDESTOELEN
vers en gedroogd
- Shii-take
- Maitake
- Eekhoornbrood
- Cantharellen
- Oesterzwam
- Morellen
- *Lokale wilde paddestoelen*
- *e.a.*

LICHT GEZOUTEN PICKLES

- Olijven
- Zuurkool
- Zoutwater pickle
- Shoyu pickle
- Umeboshi
- Miso pickle
- Gember pickle
- Shiso pickle
- Komkommer pickle
- Takuan pickle
- Nuka, *rijst-zemelenpickle*
- e.a.

CONDIMENTEN

- Geroosterde zaden
- Pesto
- Tekka
- Mosterd
- Shiso poeder
- Gomashio, *sesam & zout*
- Zeegroenten poeder
- Wasabi
- Mierikswortel
- *e.a.*

GROENTE KOOKSTIJLEN

Kort & knapperig
10 seconden tot 3 minuten
- Blancheren
- Kort sauteren
- Stomen
- Wokstijl roerbakken
- Tempura of frituren

Langere kookstijlen
10 tot 20 minuten
- Stew
- Lang sauteren
- Snelkookpan
- Bakken
- Dubbel blancheren

SNACKS & DESSERTS

zonder ei, suiker, honing, zuivel, margarine

Hartig
- Popcorn
- Mochi
- Gepofte granen
- Rijstwafels
- Rijstbal
- Sushi
- Sandwich
- Falafel
- Chapati
- *e.a.*

Zoet
natuurlijk gezoet
- Pannenkoek
- Kastanjes
- Muesli
- Granola
- Snoepjes
- Fruit-, zaden- & notenbars
- Kanten
- Cakes
- Gebak
- Koekjes
- Taart
- *e.a.*

RONDE GROENTEN

- Ui
- Sjalot
- Hokkaido pompoen
  - Oranje
  - Donkergroen
  - Grijsgroen
- Pompoen
- Bloemkool
- Koolraap
- Witte kool
- Ronde radijs
- Koolrabi
- Spruitjes
- Courgette
- Komkommer
- Venkel
- Rode kool
- Rode biet
- *e.a.*

VOLKOREN GRANEN

- Bruine rijst *rond*
- Bruine rijst *half lang*
- Zoete bruine rijst
- Wilde rijst
- Gerst
- Gort
- Parelgerst, *gort*
- Hato mugi
- Gierst
- Zoete gierst
- Tarwe
- Spelt
- Haver
- Kamut
- Rogge
- Boekweit
- Maïs
- Jasmijn rijst
- Basmati rijst
- Quinoa
- Amarant
- Sorghum
- Teff
- *e.a.*

&

VOLKOREN GRAANPRODUCTEN

Pasta's
- Spaghetti
- Penne
- Macaroni
- Vermicelli
- Spirelli
- Tagliatelle
- *e.a.*

Noodles
- Udon
- Somen
- Ramen
- Soba
- Cha soba
- Jinenjo soba
- Bijvoet soba
- Rijst noodles
- Bonen noodles
- *e.a.*

Brood
- Natuurdesembrood
- Roggebrood
- Chapati
- Pita
- Naan
- Parantha
- Puri
- *e.a.*

Zachte Meelproducten
gemaakt van volkoren meel, o.a. tarwe-, rijst-, mais-, boekweit- & roggemeel
- Pannenkoek
- Crêpe
- Dumpling
- Tortilla
- Dosa
- *e.a.*

Andere Graan-producten
- Havervlokken
- Bulgur
- Couscous
- Polenta
- Griesmeel
- Rijstvlokken
- Seitan
- Fu
- Mochi
- *e.a.*

WORTEL GROENTEN

- Wortel
- Daikon
- Gedroogde daikon
- Rettich
- Rammenas
- Rode radijs
- Kliswortel
- Gedroogde kiswortel
- Schorseneren
- Peterseliewortel
- Pastinaak
- Lotuswortel
- Gedroogde lotuswortel
- Kuzu
- Gember
- Mierikswortel
- Konnyaku
- Yam
- Jinenjo
- Zoete aardappel
- *e.a.*

ZADEN & NOTEN

Zaden
- Bruin sesamzaad
- Zwart sesamzaad
- Pompoenzaad
- Zonnebloemzaad
- Lijnzaad
- Lotuszaad
- Maanzaad
- Pijnboomzaad
- Watermeloenzaad
- *e.a.*

Noten
- Amandel
- Walnoot
- Kastanje
- Hazelnoot
- Pinda
- Pistache
- Cashew
- Pecan
- Hickory
- *e.a.*

Zaden- & Notenproducten
- Geroosterde Zaden en noten
- Zaden- & notenolie
- Amandelmoes
- Pindakaas
- *Andere notenpasta's*
- Tahin
- *e.a.*

ZEEGROENTEN

- Nori
- Sushi nori
- Wakame
- Arame
- Hiziki
- Kombu, *kelp*
- Nekombu
- Mekabu
- Dulse
- Zeespaghetti
- Agar-agar, *kanten*
- Zeekraal
- Lamsoor
- *e.a.*

VIS & SCHAAL-DIEREN

wild / biologisch gekweekt / wit vlees
- Kabeljauw
- Heilbot
- Schelvis
- Tarbot
- Zeeduivel
- Zeebaars
- Forel
- Pijlinktvis
- Mosselen
- Oesters
- St. Jakobsschelp
- *e.a.*

BONEN, ERWTEN & LINZEN

Bonen
- Rode nierbonen
- Witte bonen
- Chinese azukibonen
- Hokkaido azukibonen
- Hokkaido zwarte-bonen
- Gele sojabonen
- Zwarte sojabonen
- Bruine bonen
- Lima bonen
- Citroenbonen
- Mungbonen
- Tuinbonen
- *lokale bonen*

Erwten
- Kikkererwten
- Zwarte kikkererwten
- Groene erwten
- Spliterwten
- Gele erwten
- Kapucijners
- *Lokale erwten*

Linzen
- Groene linzen, *Du Puy*
- Bruine linzen
- Zwarte linzen
- *lokale linzen*

Bonenproducten
- Tofu
- Gedroogde tofu
- Tempeh
- Natto
- Miso
- Shoyu
- Tamari
- Tofuspreads
- Humus
- Yuba
- Okara
- *e.a.*

Verse Bonen & Erwten
- Sperziebonen
- Snijbonen
- Tuinbonen
- Doperwten
- Peultjes
- Sugar snaps
- *e.a.*

& OLIEN

koud geperst, ongeraffineerd
- Sesamolie
- Geroosterde sesamolie
- Zonnebloemolie
- Maïskiemolie
- Olijfolie
- *e.a.*

AZIJNEN

natuurlijk, niet op suikerbasis
- Bruine rijst azijn
- Zoete rijst azijn
- Umeboshi azijn
- Appel azijn
- *e.a.*

VERSE & GEPERSTE SALADES

- Geperste salade
- Bonensalade
- Granensalade
- Zeegroenten salade
- Groene salade
- Fruitsalade
- Gekookte salade
- Geraspte wortelsalade
- *e.a.*

NATUURLIJKE DRANKEN

- Bronwater
- Bancha twijgjesthee, *kukicha*
- Bancha blaadjesthee, *hojicha*
- Groene thee, *sencha*
- Bruine rijstthee, *genmaicha*
- Hato mugi thee
- Appelsap
- Appel cider
- Druivensap
- Andere lokale fruitsappen
- Wortelsap
- Bleekselderijsap
- Zoete groenten drank
- Andere groentendranken
- Sojamelk, *van gekookte sojabonen zoals Bonsoy*
- Mu thee
- Granen koffie
- Rooibosthee
- Kamillethee
- Lindebloesemthee
- *Andere milde kruidenthee*
- Natuurlijk gemaakt bier & wijn
- Bruine rijst sake
- *e.a.*

Wil je nog één of meer posters? Maat 46 cm x 46 cm. Voor familie, vrienden, collega's of studenten? Bestel bij kushi@macrobiotics.nl

LIFE STYLE SUGGESTIES

1. Wandel dagelijks tenminste 30 min., ongeacht het weer
2. Draag op de huid kleding van plantaardige kwaliteit
3. Scrub je lichaam dagelijks voor een goede bloed- en lymfcirculatie
4. Vermijd lange baden of douches i.v.m. mineraal verlies
5. Vermijd chemische cosmetica
6. Beperk het gebruik van computer, t.v., mobiele telefoon en andere elektronica
7. Houd je leven eenvoudig met een positieve houding naar alles en iedereen
8. Wees actief, schep orde in je omgeving, maak schoon
9. Doe aan expressie: zing, dans, schilder, etc.

Voor een gelukkig & gezond leven!

Voor een vreedzame & duurzame wereld!

EETADVIEZEN

1. Eet gevarieerd vers voedsel, volgens Het Ideale Eetpatroon
2. Eet 2–3 maaltijden per dag op geregelde tijden, met volle granen als basis
3. Toon dankbaarheid voor elke maaltijd en eet in rust, in een rechte en ontspannen houding
4. Eet zoveel je wilt, maar kauw elke hap grondig, 25-50 x elke hap
5. Drink wanneer je dorst hebt
6. Vermijd overeten en -drinken
7. Vermijd of beperk koud voedsel en dranken met ijs
8. Vermijd voedsel uit magnetron of elektrische gekookt voedsel
9. Eet niet meer tenminste 3 uur voor het slapen gaan

Ontwerp en copyright Adelbert Nelissen
© 2009 Het Kushi Instituut van Europa