



# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

### Uw Ayurvedische constitutie in procenten

50% Vata: Bitter, scherp en wrang verhogen Vata, zoet, zuur en zout verlagen Vata.

20% Pitta: Zuur, zout en scherp verhogen Pitta, zoet, bitter en wrang verlagen Pitta.

30% Kapha: Zoet, zuur en zout verhogen Kapha, scherp, bitter en wrang verlagen Kapha.

### Uitleg van de tabel

• **Beoordeling:** Het % in deze kolom is gebaseerd op een week met 3 maaltijden per dag, dus 21 maaltijden in totaal. Het getal vertegenwoordigt het percentage dat u niet dient te overschrijden als u in balans wilt geraken/blijven. Houd er echter rekening mee dat dit geen exacte wetenschap is, het is alleen bedoeld om u een indicatie te geven. Geen enkel voedingsmiddel wordt als 100% aangemerkt, omdat het mogelijk is om ieder voedingsmiddel te overeten of in die mate te consumeren dat het uw balans verstoort. Op dezelfde manier wordt bijna geen enkel voedingsmiddel als nul aangemerkt, aangezien het één maal in de week consumeren van een voedingsmiddel in de meeste gevallen uw constitutie niet zal verstoren. En voor iedereen geldt in alle omstandigheden dat een gevarieerd dieet het beste is.

**En voor iedereen geldt in alle omstandigheden dat een gevarieerd dieet het beste is.**

100%	->	21	keer per week (d.w.z. kan bij elke maaltijd worden gegeten)
80%	->	16-18	keer per week
60%	->	8-10	keer per week (d.w.z. kan één keer per dag worden gegeten)
40%	->	3-4	keer per week
20%	->	1-2	keer per week
0%	->	0	keer per week (moet vermeden worden)

60 -> 100 % Kan dagelijks worden geconsumeerd. In geval van ziekte hebben deze voedingsmiddelen voorrang.

31 -> 59 % Met mate consumeren.

0 -> 30 % Zoveel mogelijk vermijden. Niet vaker dan een paar keer per maand consumeren.

• **Effect:** invloed van het voedsel op de dosha's. Minus (-) betekent dat het de dosha verlaagt en dus gunstig is.

Plus (+) betekent dat het de dosha verhoogt en dus NIET gunstig is. Bovendien betekent VP- dat het beter is voor vata dan voor pitta. PK+ betekent dat het slechter is voor pitta dan voor kapha. Een isgelijktteken (=) betekent dat het voedsel in het algemeen goed is voor alle constituties, tenzij er het teveel van wordt genomen.

• **Rasa:** In Ayurveda onderscheidt men zes smaken of Rasa's: zoet (sw), zuur (so), zout (sa), bitter (bi), scherp (pu) en wrang (as).

Ayurveda raadt aan om elk van de smaken in elke maaltijd op te nemen. De overtuiging is dat het opnemen van alle zes smaken in uw maaltijden en het aanpassen van de hoeveelheden aan uw persoonlijke constitutie u helpen een goede gezondheid te behouden en u over het algemeen beter te voelen.

• **Virya:** de onmiddellijke impact op agni (verteringsvuur); verkoelend of verwarmend, en soms verhittend.

• **Vipaka:** het eindresultaat van de spijsvertering (langdurig effect op het lichaam).

Bonen						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Adzuki bonen	(61)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Black gram (urad bonen)	(30)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Cannellini bonen	(19)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Dal	(34)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Dal (chana)	(26)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Dal (geel)	(55)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Dal (mung)	(49)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Dal (tur)	(49)	VK-P+	sw	verwarmend	sw	
Erwten	(52)	PK-V+	as,sw	verkoelend	sw	
Kikkererwten	(26)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Lima bonen	(40)	KP-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Linzen	(34)	KP-V+	sw,as	verwarmend	sw	
Mung bonen	(56)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Nierbonen	(32)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Pinto bonen (kievitsbonen)	(32)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Soja bonen	(31)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Soja ijs	(18)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Sojakaas	(26)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	



# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Spliterwten	(26)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Tempeh	(45)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Tofu	(28)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Tuinbonen	(36)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Zwarte bonen	(36)	KP-V+	sw,as	verwarmend	sw	
Zwarte ogen bonen	(37)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
<b>Dierlijke producten</b>						
<b>Eten</b>	<b>Beoordeling</b>	<b>Effect</b>	<b>Rasa</b>	<b>Virya</b>	<b>Vipaka</b>	
	%					
Buffel	(8)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Eend	(30)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Eieren	(40)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Garnalen	(42)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Geit	(8)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Hertenvlees	(25)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Kalfsvlees	(8)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Kalkoen (donker vlees)	(42)	VPK=	sw	verwarmend	sw	
Kalkoen (licht vlees)	(37)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Kip (donker vlees)	(42)	VPK=	sw	verwarmend	sw	
Kip (licht vlees)	(37)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Kokkels	(38)	V-PK+	sw,sa	verwarmend	sw	
Konijn	(33)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Krab	(38)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Kreeft	(38)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Lam	(8)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Oesters	(38)	V-KP+	sw,sa	verwarmend	sw	
Rundvlees	(8)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Sardines	(40)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Schelpdieren	(36)	V-PK+	sw,sa	verwarmend	sw	
Tonijn	(38)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Varken	(0)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Vis (zoet water)	(40)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Vis (zout water)	(38)	V-PK+	sw,sa	verwarmend	sw	
Zalm	(40)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	



# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Diversen						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Azijn	(36)	V-PK+	so	verwarmend	so	
Bakpoeder/Baksoda	(4)	P-KV+	as	verkoelend	pu	
Chips	(0)	VPK+	sw,sa	verwarmend	sw	
Chocolade (puur)	(26)	VK-P+	pu,bi	verwarmend	pu	
Chocoladereep	(0)	KPV+	sw,pu,bi	verwarmend	pu	
Gist	(24)	V-KP+	so,bi	verwarmend	so	
Johannesbrood	(40)	KP-V=	sw,as	verwarmend	sw	
Ketchup	(0)	PKV+	sw,so	verwarmend	so	
Koekjes	(4)	P-VK+	sw	verkoelend	sw	
Mayonaise	(10)	V-PK+	so,sw	verwarmend	so	
Mosterd (biologisch)	(26)	KV-P+	pu	verhittend	pu	
Mosterd (niet-biologisch)	(0)	KV-P+	pu	verhittend	pu	
Tamari/Sojasaus	(40)	V-KP+	sa,so	verwarmend	so	
Dranken						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Alcohol (tot 15%)	(22)	V-PK+	pu,sw,bi,so	verhittend	so	
Appelsap	(40)	PK-V+	sw,as,so	verkoelend	sw	
Bier	(25)	PV-K+	pu,sw,bi,so	verhittend	so	
Cranberry sap	(48)	PK-V+	as,sw	verkoelend	sw	
Frisdrank	(0)	VKP+	sw,as	verkoelend	sw	
Groene groentesappen	(48)	PK-V+	bi,as	verkoelend	pu	
Ijskoude dranken	(4)	P-KV+	sw,as	verkoelend	sw	
Koffie	(12)	K-PV+	pu,bi	verwarmend	pu	
Koolzuur houdend mineraalwater	(24)	KP-V+	sw	verkoelend	sw	
Kruidenthee (fruitig of wrang)	(19)	PK-V+	as,sw	verkoelend	sw	
Kruidenthee (kruidig)	(50)	VK-P+	pu,bi	verwarmend	pu	
Melk	(59)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Sinaasappelsap	(40)	VP-K+	sw,so	verkoelend	sw	
Sterke drank (15% of meer)	(0)	PKV+	pu,sw,bi,so	verhittend	so	
Tarwegrassap	(48)	PK-V+	sw,bi,as	verkoelend	sw	
Thee (zwart of groen)	(41)	PK-V+	bi,sw,as	verkoelend	pu	
Water (koud)	(45)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Water (warm)	(58)	VK-P+	sw	verwarmend	sw	
Wijn (rood)	(26)	V-KP+	pu,sw,bi,so	verhittend	so	
Wijn (wit droog)	(18)	VK-P+	pu,sw,so,bi	verhittend	so	
Wijn (wit zoet)	(18)	V-PK+	sw,pu,so,bi	verhittend	so	
Wortelsap	(36)	VK-P+	sw,pu	verwarmend	sw	
Zoete vruchtensappen	(38)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Zure vruchtensappen	(48)	V-PK+	sw,so	verkoelend	sw	



# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Fruit						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Aardbeien	(43)	VP-K+	sw,so	verkoelend	sw	
Abrikozen	(40)	VP-K+	sw,so	verkoelend	sw	
Ananas	(51)	PV-K+	sw,so	verkoelend	sw	
Appels (gekookt)	(59)	PK-V+	sw,as,so	verkoelend	sw	
Appels (rauw)	(51)	PK-V+	sw,as,so	verkoelend	sw	
Bananen	(31)	VP-K+	sw,as	verkoelend	so	
Bosbessen	(33)	VP-K+	sw,as	verkoelend	sw	
Citroenen	(44)	V-PK+	so,as	verkoelend	so	
Cranberries	(39)	PK-V+	as,sw	verkoelend	sw	
Dadels	(50)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Druiven (zoet)	(51)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Druiven (zuur)	(45)	VP-K+	so	verwarmend	sw	
Frambozen	(47)	VP-K+	sw,as	verkoelend	sw	
Gedroogd fruit	(24)	KP-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Granaatappels	(55)	PKV=	sw,as,so	verkoelend	sw	
Grapefruit	(44)	V-P+K=	so	verwarmend	so	
Kersen	(43)	V-PK+	sw,so	verwarmend	sw	
Kiwi	(49)	VP-K+	sw,so,as	verkoelend	sw	
Limoenen	(44)	V-P=K+	so	verkoelend	so	
Mandarijnen	(45)	V-KP+	sw,so	verkoelend	sw	
Mango	(47)	VP-K+	sw,so	verwarmend	sw	
Meloenen	(27)	P-KV+	sw	verkoelend	sw	
Nectarine	(39)	VP-K+	sw,so	verkoelend	sw	
Papaya	(48)	V-PK+	sw,pu	verwarmend	sw	
Peren	(43)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Perzikken	(35)	VP-K+	sw,so	verkoelend	sw	
Pruimen	(39)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Pruimen (gedroogd)	(55)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Rozebottel	(43)	V-KP+	so,as	verwarmend	so	
Rozijnen	(37)	VP-K=	sw	verkoelend	sw	
Sharonfruit/Kaki	(43)	VP-K+	sw,as	verkoelend	sw	
Sinaasappels	(39)	VP-K+	sw,so	verkoelend	sw	
Vijgen (gedroogd)	(27)	P-VK+	sw	verkoelend	sw	
Vijgen (vers)	(37)	VP-K+	sw, as	verkoelend	sw	
Watermeloen	(27)	P-KV+	sw	verkoelend	sw	
Zwarte bessen	(29)	VP-K+	sw,so	verkoelend	sw	



# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Granen						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Amarant	(49)	KV-P+	sw	verwarmend	sw	
Blauwe mais	(43)	KP-V+	sw	verwarmend	sw	
Boekweit	(40)	K-VP+	sw	verwarmend	sw	
Brood	(55)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Couscous	(55)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Cruesli	(43)	PK-V+	sw	verkoelend	sw	
Durum tarwe	(55)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Gerst	(52)	PK-V+	sw	verkoelend	sw	
Gierst	(43)	KV-P+	sw	verwarmend	sw	
Gist brood	(39)	V-KP+	sw,so	verwarmend	sw	
Haver (gekookt)	(55)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Haver (ongekookt zoals in muesli)	(42)	VP-K+	sw,as	verwarmend	sw	
Kamut	(68)	PV-K+	sw,as	verkoelend	sw	
Maïsmeeel	(40)	KP-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Muesli	(43)	KP-V+	sw	verkoelend	sw	
Ongekookte of droge granen	(30)	KP-V+	as,sw	verkoelend	sw	
Pannekoeken	(39)	VP-K+	sw	verwarmend	sw	
Pasta (tarwe)	(51)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Polenta	(40)	KP-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Popcorn	(35)	KP-V+	sw	verkoelend	sw	
Quinoa	(49)	KV-P+	sw	verwarmend	sw	
Rijst (basmati)	(60)	VPK=	sw	verkoelend	sw	
Rijst (bruin/lange/korte korrel)	(48)	V-PK+	sw,as	verwarmend	sw	
Rijst (wild)	(52)	V-PK+	sw,as	verwarmend	sw	
Rijst (wit)	(13)	P-VK+	sw	verkoelend	sw	
Rogge	(44)	KV-P+	sw,as	verwarmend	sw	
Sago	(39)	KP-V+	sw	verkoelend	sw	
Seitan	(43)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Spelt	(51)	PV-K+	sw	verwarmend	sw	
Tapioca	(39)	KP-V+	sw	verkoelend	sw	
Tarwe	(68)	PV-K+	sw,as	verkoelend	sw	



# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Groenten						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Aardappels	(51)	KP-V+	as,sw	verkoelend	sw	
Alfalfa	(51)	PK-V+	sw	verkoelend	pu	
Aloë Vera	(47)	VPK= (P-)	bi,as,pu,sw	verkoelend	sw	
Artisjok	(51)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Asperge	(51)	PK-V+	sw,bi,as	verkoelend	sw	
Aubergine	(51)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Avocado	(34)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Bieten	(34)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Bittere meloen/Karela	(37)	KP-V+	bi,pu	verwarmend	pu	
Bladgroenten	(40)	KP-V+	bi,sw,pu,so	verkoelend	pu	
Bloemkool	(51)	PK-V+	as,sw	verkoelend	sw	
Boerenkool	(51)	PK-V+	as,sw,bi	verkoelend	pu	
Brandnetel	(35)	PK-V+	as	verkoelend	pu	
Broccoli	(51)	PK-V+	as,sw	verkoelend	pu	
Champignons	(40)	PK-V+	sw,as	verkoelend	pu	
Chilipepers (zoet & heet)	(51)	KV-P+	pu	verhittend	pu	
Chinese kool	(51)	PK-V+	as,sw	verkoelend	pu	
Courgette	(34)	P-KV+	sw	verkoelend	sw	
Gepekeld/gefermenteerd voedsel	(34)	V-KP+	so,sa	verwarmend	so	
Grote klit	(39)	PK-V+	bi,pu,as, sw	verkoelend	sw	
Kelp	(45)	V-KP+	sa,sw	verwarmend	sw	
Komkommer	(34)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Kool	(51)	PK-V+	as,sw	verkoelend	pu	
Koolraap	(51)	PK-V+	as,bi	verkoelend	pu	
Koolrabi	(51)	PK-V+	as,sw	verkoelend	pu	
Mais	(34)	K-PV+	sw	verwarmend	sw	
Miso	(51)	V-KP+	sa,so,pu	verwarmend	so	
Okra	(45)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Paardebloem	(39)	PK-V+	bi,sw	verkoelend	pu	
Paprika	(51)	K-VP+	sw,as	verwarmend	pu	
Pastinaak	(54)	VP-K+	sw,pu	verwarmend	sw	
Peterselie	(59)	KV-P+	pu,as	verwarmend	pu	
Platte boerenkool	(51)	PK-V+	as,bi	verkoelend	pu	
Pompoen	(46)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Prei	(51)	VK-P+	pu,sw	verwarmend	sw	
Rabarber	(30)	PK-V+	bi,as	verkoelend	pu	
Radijsjes	(61)	K-PV+	pu,as	verwarmend	pu	
Rapen	(53)	PK-V+	as,bi	verkoelend	pu	
Rauwe groenten	(22)	PK-V+	bi,as,pu	verkoelend	pu	
Selderij	(45)	PK-V+	as,sw,sa	verkoelend	pu	
Shiitake	(44)	PK-V+	sw,as	verkoelend	pu	
Sjalotten (gekookt)	(61)	VK-P+	pu,sw	verwarmend	sw	





# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Sjalotten (rauw)	(28)	VK-P+	pu,sw	verwarmend	sw
Sla	(51)	PK-V+	as	verkoelend	pu
Snijbiet	(39)	KP-V+	as,bi	verkoelend	pu
Snijbiet	(43)	KP-V+	as,bi	verkoelend	pu
Spaghettipompoen	(46)	VP-K+	sw	verkoelend	sw
Sperziebonen	(51)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw
Spinazie	(39)	KP-V+	as,bi	verkoelend	pu
Spruitgroenten	(51)	PK-V+	sw	verkoelend	pu
Spruitjes	(51)	PK-V+	as,sw	verkoelend	pu
Tamarinde	(52)	VK-P+	so,sw	verwarmend	so
Tarwegras	(29)	PV-K+	sw	verkoelend	sw
Taugé	(56)	PK-V+	as,sw	verkoelend	sw
Tomaten	(38)	V-PK+	sw,so	verwarmend	so
Topinamboer	(46)	VP-K+	sw	verkoelend	sw
Uien (gekookt)	(69)	VK-P+	pu,sw	verhittend	sw
Uien (rauw)	(30)	VK-P+	pu,sw	verhittend	sw
Waterkastanjes	(33)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw
Waterkers	(53)	KV-P+	pu	verwarmend	pu
Wilde yam	(43)	VP-K+	sw	verkoelend	sw
Wortels	(45)	VK-P+	sw,pu	verwarmend	sw
Zeewieren	(50)	PK-V+	sa,as	verkoelend	sw
Zoete aardappels	(45)	VP-K+	sw	verkoelend	sw
Zoethout	(48)	VP-K+	sw,bi	verkoelend	sw
Zonnebloem kiemen	(56)	PK-V+	sw	verkoelend	sw

### Kruiden & specerijen

Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka
Ajwan	(59)	VK-P+	pu	verwarmend	pu
Anijs	(53)	VK-P+	pu	verwarmend	pu
Asafoetida (hing)	(71)	VK-P+	pu	verwarmend	pu
Basilicum	(65)	VK-P+	pu	verwarmend	pu
Bieslook	(35)	K-PV+	pu,sw	verwarmend	sw
Bittere sinaasappelschil	(44)	VK-P+	so,pu,bi	verwarmend	pu
Bonenkruid	(68)	KV-P+	pu	verwarmend	pu
Cayennepeper	(57)	KV-P+	pu	verhittend	pu
Citroengras	(34)	PK-V+	pu,bi	verkoelend	pu
Dille	(53)	VK-P+	pu	verwarmend	pu
Dragon	(41)	KV-P+	pu	verwarmend	pu
Fenegriek	(62)	KV-P+	bi	verwarmend	pu
Foelie	(68)	VK-P+	pu,sw	verwarmend	pu
Gember	(68)	KV-P+	pu,sw	verhittend	sw
Gomasio	(53)	V-KP+	sa,sw	verwarmend	sw
Groene munt	(53)	VPK=	pu	verkoelend	pu
Hysop	(59)	KV-P+	pu,bi	verwarmend	pu
Jeneverbessen	(53)	KV-P+	pu,bi,sw	verwarmend	pu
Kamille	(37)	PK-V+	bi	verkoelend	pu



# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Kaneel	(65)	KV-P+	pu	verhittend	pu	
Kardamon	(82)	VK-P+	pu,sw	verwarmend	pu	
Karwij	(53)	VK-P+	pu	verwarmend	pu	
Knoflook	(75)	VK-P+	pu,sw,sa,bi, as	verhittend	pu	
Komijn	(67)	VPK=	pu	verwarmend	pu	
Koriander (gedroogd)	(72)	VPK=	pu,sw	verkoelend	pu	
Koriander (vers)	(70)	PKV=	pu	verkoelend	pu	
Kruidnagel	(68)	KV-P+	pu	verhittend	pu	
Kurkuma	(60)	KVP=	bi,pu,as	verwarmend	pu	
Laurierblad	(53)	KV-P+	pu	verwarmend	pu	
Maanzaad	(56)	VK-P+	pu,as,sw	verwarmend	sw	
Majoraan	(53)	KV-P+	pu	verwarmend	pu	
Mierikswortel	(53)	KV-P+	pu	verhittend	pu	
Mosterd	(57)	KV-P+	pu	verwarmend	pu	
Neem (bladeren)	(49)	PK-V+	bi	verkoelend	pu	
Nootmuskaat	(68)	VK-P+	pu,as	verwarmend	pu	
Oregano	(53)	KV-P+	pu	verwarmend	pu	
Paprika	(68)	KV-P+	pu	verwarmend	pu	
Pepermunt	(53)	VPK=	pu	verkoelend	pu	
Piment	(68)	VK-P+	pu	verwarmend	pu	
Pippali (piper, peper)	(65)	VK-P+	pu	verwarmend	sw	
Rozemarijn	(53)	KV-P+	pu,bi	verwarmend	pu	
Saffraan	(59)	VPK=	pu	verwarmend	pu	
Salie	(53)	KV-P+	pu,as	verwarmend	pu	
Steranijs	(53)	VK-P+	pu,sw	verwarmend	pu	
Tijm	(53)	KV-P+	pu	verwarmend	pu	
Vanille	(55)	VP-K+	bi,sw	verwarmend	sw	
Venkel	(73)	VPK=	pu,sw	verwarmend	sw	
Wild kattenkruid	(53)	PK-V+	pu	verwarmend	pu	
Zout (rots)	(47)	V-PK+	sa	verwarmend	sw	
Zout (zee)	(35)	V-PK+	sa	verwarmend	sw	
Zwarte Peper	(53)	VK-P+	pu	verwarmend	pu	





# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Noten & zaden						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Amandelen (gepeld)	(43)	V-PK+	sw,bi	verwarmend	sw	
Cashewnoten	(34)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Charoli noten	(50)	VPK-	sw	verkoelend	sw	
Chia zaad	(47)	KV-P+	pu,sw	verwarmend	sw	
Hazelnoten	(34)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Kastanje	(40)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Kokosnoot	(38)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Lijnzaad	(46)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Lotus zaden	(33)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Macadamia noten	(27)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Paranoten	(27)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Pecan noten	(43)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Pijnboompitten	(46)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Pinda's	(34)	V-PK+	sw,as	verwarmend	sw	
Pistache noten	(38)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Pompoenzaad	(36)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Saffloer zaden	(29)	VK-P+	pu,sw	verwarmend	pu	
Sesamzaad	(41)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Tahini	(34)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Walnoten	(34)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Witte walnoot	(54)	PK-V+	bi	verkoelend		
Zonnebloempitten	(42)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Oliën						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Abrikozenolie	(46)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Amandelolie	(42)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Avocado-olie	(42)	V-KP+	sw,as	verwarmend	sw	
Kokosolie	(40)	PV-K+	sw	verwarmend	sw	
Koolzaadolie	(13)	PK-V+	sw,as	verwarmend	sw	
Lijnzaadolie	(47)	KV-P+	pu,sw	verwarmend	pu	
Maisolie	(34)	P-VK+	sw	verwarmend	sw	
Margarine	(0)	KPV+	sw	verwarmend	sw	
Mosterdolie	(41)	KV-P+	pu	verwarmend	pu	
Olijfolie	(44)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Pinda-olie	(37)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Reusel	(0)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Saffloerolie	(37)	KV-P+	sw,pu	verwarmend	pu	
Sesamolie	(57)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Soja-olie	(32)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Wonderolie	(46)	V-PK+	bi,sw	verwarmend	pu	
Zonnebloemolie	(49)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	



# Ananda

De Ayurvedische wijsheid en het aanbevelingsplan voor gezondheid



*Just Go Pink!  
Ayurveda and Yoga  
for a healthy life*

27.06.2019

## Lijst (Prakriti) met aanbevolen voedingsmiddelen voor Jannie Jansen

Zoetstoffen						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Ahorn siroop	(34)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Ahorn suiker	(34)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Bruine suiker	(15)	KVP+	sw	verkoelend	sw	
Fruchtensuiker	(41)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Honing	(44)	VK-P+	sw,as,pu	verwarmend	sw	
Lactose	(17)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Maltose	(49)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Melasse	(42)	V-PK+	sw	verwarmend	sw	
Oerzoet	(53)	V-KP+	sw	verwarmend	sw	
Ongeraffineerde rietsuiker	(29)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Rijststroop	(17)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Stevia	(37)	PK-V+	sw,as	verkoelend	sw	
Suiker (riet)	(29)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Witte suiker	(0)	VPK+	sw	verkoelend	sw	
Zuivel						
Eten	Beoordeling %	Effect	Rasa	Virya	Vipaka	
Boter (gezouten)	(54)	VP-K+	sw,sa	verkoelend	sw	
Boter (ongezouten)	(54)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Geitemelk	(11)	PV-K+	sw	verwarmend	sw	
Geitenkaas	(38)	V-KP+	sw,pu	verwarmend	sw	
Ghee	(70)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Ijs	(13)	KVP+	sw	verkoelend	sw	
Kaas ()	(34)	V-KP+	sw,pu	verkoelend	sw	
Kaas (feta)	(34)	V-PK+	sw,sa	verwarmend	sw	
Kaas (hard)	(41)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Kaas (zachte)	(47)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Karnemelk	(63)	VP-K+	so,as	verwarmend	so	
Kefir	(50)	V-PK+	so	verwarmend	so	
Kwark	(54)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Melk, mager	(13)		sw			
Melk, vol	(58)	PV-K+	sw	verkoelend	sw	
Paneer	(54)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Room	(54)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Roomkaas	(50)	VP-K+	sw	verkoelend	sw	
Sojamelk	(14)	P-VK+	sw,as	verkoelend	sw	
Yoghurt	(43)	V-PK+	sw,so	verwarmend	sw	
Yoghurtijs	(45)	VP-K+	sw,so	verkoelend	sw	
Zure Room	(43)	V-PK+	sw,so	verwarmend	so	