

佐丹力 159 素食全餐的材料

身体是最好的医生
食物是最好的药物



葵花籽仁



猴头菇



杏仁



黑米



黑芝麻



银耳



白果



黑豆



黑豆



糯米



榛子



杏仁



菜

159配方中白色食材入肺经养肺脏

159配方中黑色食材入肾经养肾脏



绿豆

蚕豆

豌豆



红豆



重瓣红玫瑰



海带



扁豆



大红菇



山楂



四季豆



刀豆



红枣



枸杞

159配方中绿色食材入肝经养肝脏

159配方中红色食材入心经养心脏



小米



南瓜籽



玉米



燕麦



黄豆

159配方中黄色食材入脾经养脾脏



五脏养生与生活的密切联系

青色食物养肝
肝
159中的绿豆、蚕豆、青豆、荷兰豆等是滋养肝脏的重要食材。

红色食物养心
心
159中红色的食材有红豆、枸杞、红枣、玫瑰花、山楂等。

黄色食物养脾
脾
159中的黄豆、玉米、小米、燕麦等食材能有效温补脾胃。

白色食物养肺
肺
159中银耳、白果仁、糯米、杏仁等都是养肺的主力军。

黑色食物养肾
肾
159中补肾的黑色食材有黑米、黑芝麻、黑豆、黑木耳等。

**食之以素 善之于心
用生命点亮生命**

