

Alimentación para Tae Um

Tae Um debe mantenerse alejado de los alimentos grasos y estimulantes, comer alimentos que sean ricos en proteínas, minerales y picantes.

Tae Um generalmente tienen los cuerpos grandes y un buen sistema digestivo. Por lo tanto se les recomienda ingerir alimentos que sean altos en proteína vegetal y animal.

Alimentos beneficiosos:

- Granos / Leguminosas: Frijoles, garbanzo, lentejas, alubias, camote, mijo, maíz, semillas de perilleae, arroz integral.
- Carne / aves de corral: En general todo tipo de carne blanca.
- Pescado y Mariscos: Huevas de Pollack, caracol de barro, la anguila, bacalao, algas marinas, marisco con concha y pescado blanco.
- Frutas / Frutos secos: Castaña, bellota, nueces de ginkgo, pera, muesli (albaricoque japonés), albaricoque seco, melón, manzana y ciruela.
- Verduras: Nabos, patata, yuca, zanahoria, ajo, cebolla, boniato, rábanos, zanahorias, coliflor, Raíz de Glehniae, Braken, raíces de loto, ñame (Yuca).
- Te: Te de hojas de Perilleae verde, Efedrae, Hoja de Job y Kuzu. No Recomendable: Té de hojas de caqui.
- Otros: Jengibre, guindillas, bambú, tofu, aspirina, Vitamina B, D y K.
- Sabores beneficiosos: Picante, salado.

Los alimentos Nocivos:

- Todo tipo de pescado azul y frutos secos, cerdo, sésamo negro, maíz, chocolate, aloe vera, te verde, azúcar, suero.
- Sabores nocivos: Ácido, amargo.