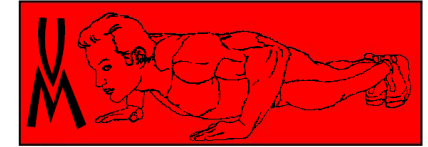
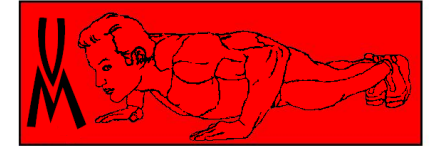


ERNÄHRUNG NACH DEN



ELEMENT	木 HOLZ sauer leitet nach innen und unten bewahrt die Säfte	火 FEUER bitter leitet nach unten regt die Transformation an	土 ERDE süß verteilt in alle Richtungen nährt und befeuchtet	金 METALL scharf leitet nach oben und außen bewegt und löst Stagnation	水 WASSER salzig leitet in die Tiefe festigt die Knochen, löst Stagnation
HEISS		Fleisch: Hammel, Lamm, Schaf, Ziege, Fleisch (alle gegrillten Sorten) Getränke: Bitterlikör, Cognac, Glühwein		Fleisch: Hirsch Milchprodukte: Schimmelkäse Gewürze: Cayennepfeffer, Chilipulver (-schote), Curry, <u>Ingwer</u> , Knoblauch, Pfeffer, Piment Getränke: Alkohol (hochprozentig) Yogi-Tee	
WARM	Getreide: Grünkern Obst: Granatapfel, Kumquat, <u>Pflaume</u> Fleisch: Huhn Kräuter/Gewürze: Essig, Petersilie Getränke: Kirschsaft	Gemüse: Rosenkohl Milchprodukte: Schafskäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch Kräuter/Gewürze: <u>Basilikum</u> , Bockshornkleesamenpulver, <u>Bohnenkraut</u> , Kakao, Kurkuma (Gelbwurz), Mohn, <u>Oregano</u> , Rosenpaprika, <u>Rosmarin</u> , <u>Thymian</u> , Wacholderbeere Getränke: Getreidekaffee, Kaffee, Rotwein	Getreide: Süßreis Gemüse: Fenchel, Hokkaidokürbis, Süßkartoffel, Zwiebel (gebraten) Obst: <u>Aprikose</u> , Kirsche (süß), Korinthe, Pfirsich, Rosine, Sultanine Speiseöle: Kürbiskernöl, Rapsöl, Sojaöl Gewürze: Zimt Nüsse: Erdnuss, Kokosnuss, Pinienkern, Walnuss Sonstiges: Marone (Kastanie), Kokosmilch Getränke: Fencheltee, Honigwein, Likör, Portwein	Getreide: Hafer Gemüse: Frühlingszwiebel, Lauch (Porree), Meerrettich, Zwiebel (roh) Fleisch: Fasan, Rebhuhn, Reh, Wildhase, Wildschwein Milchprodukte: Harzer Käse, Münsterkäse Getränke: Reiswein (Sake) Kräuter/Gewürze: <u>Basilikum</u> , <u>Beifuss</u> , <u>Bohnenkraut</u> , Cumin, <u>Dill</u> , <u>Estragon</u> , <u>Ingwer</u> , Kardamom, <u>Koriander</u> , Koriandersamen, Kümmel, <u>Liebstöckel</u> , Lorbeer, <u>Majoran</u> , Masala, Muskat, Nelke, <u>Oregano</u> , <u>Rosmarin</u> , <u>Schnittlauch</u> , Senf, Sternanis, <u>Thymian</u>	Fleisch/Wurst: Salami, Schinken (roh/gekocht), Fleisch (gepökelt, geräuchert, gesalzen und luftgetrocknet) Milchprodukte: Parmesankäse Fisch: Aal, Garnele (Shrimps, Crevette, häufig Krabbe genannt), Hummer, Kabeljau, Languste, Sardelle, Scholle, Thunfisch, Fisch (alle geräucherten Sorten)

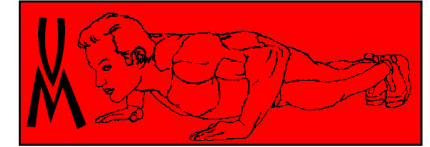
ERNÄHRUNG NACH DEN



NEUTRAL	Getreide: Bulgur, Couscous, Dinkel Obst: Brombeere, Himbeere Sonstiges: Hefe Getränke: Hagebuttentee	Getreide: Amaranth, Quinoa, Roggen Gemüse/Salate: Brennessel, Eisbergsalat, Endiviensalat, Feldsalat, Rote Bete Getränke: Bancha-Tee, Pu-Erh-Tee, Schwarzer Tee, Tuo-Cha-Tee	Getreide: Hirse, Maiskolben, Polenta Gemüse: Bohne (grün), Erbse, Flaschenkürbis, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Kürbis (Garten-), Rotkohl, Steckrübe, Weißkohl, Wirsingkohl, Yamswurzel Obst: <u>Datteln</u> , <u>Feige</u> , <u>Pflaume</u> Fleisch: Rind Milchprodukte: <u>Butter</u> , <u>Kuhmilch</u> Gewürze: Safran, Vanille Süßmittel: Honig, Malz (alle Sorten), Melasse, Vollrohrzucker	Getreide: Reis Gemüse: Rettich (schwarz) Fleisch: Gans, Kaninchen (wild), Pute, Wachtel	Hülsenfrüchte: Adukibohne, <u>Erbse</u> , Linse, Saubohne, Sojabohne (gelb/schwarz) Fisch: Barsch, Forelle, Heilbutt, Karpfen, Lachs Fleisch: Schwein Sonstiges: Miso

NEUTRAL			Nüsse/Samen: Haselnuss, Kürbiskern, Mandel, Pistazie, Sesam, Sonnenblumenkern Sonstiges: Austernpilz, Ei, Shiitakepilz, Waldpilz Getränke: Süßholzteetee, Traubensaft (rot/weiß)		
ERFRISCHEND	Getreide: Weizen Gemüse: Alfalfasprossen, Hülsenfrüchtesprossen, Kapuzinerkresse, Sauerkraut, Sojasprossen Obst: Apfel (sauer), Clementine, Erdbeere, Heidelbeere, Johannisbeere (sauer), Mandarine, Orange, Preiselbeere, Stachelbeere Fleisch: Ente Milchprodukte: Dickmilch, Frischkäse, Kefir, Quark, Sauermilch, Sauerrahm Getränke: Brottrunk, Champagner, Hibiskustee, Malventee, Melissentee, Prosecco, Sekt, Weißwein, Weizenbier	Getreide: Buchweizen Gemüse/Salate: Artischocke, Chicorée, Kopfsalat, Löwenzahn, Pastinake, Radicchio, Rucola (Rauke) Obst: Holunderbeere, Pampelmuse, Quitte Kräuter: <u>Salbei</u> Getränke: Altbier, Grüner Tee, Pils, Wasser (heiß)	Getreide: Gerste Gemüse: Aubergine, Blumenkohl, Broccoli, Chinakohl, Mangold, Paprika, Schwarzwurzel, Sellerieknolle, Selleriestange, Spargel, Spinat, Zucchini Obst: Apfel (süß), Banane, Birne, Weintraube (rot/weiß) Sojaprodukte: Sojamilch, Tofu Milchprodukte: Sahne (süß) Speiseöle: Leinöl, Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl Kräuter: <u>Estragon</u> Süßmittel: Fabrikzucker, Sirup (alle Sorten) Nüsse: Cashewkern Sonstiges: Avocado, Champignon, Kuzu, Pfeilwurzelmehl Getränke: Apfel-/Birnensaft, Maishaartee, Orangenblütentee	Gemüse: Kresse, Radieschen, Radieschensprossen, Rettich (weiß) Fleisch: Kaninchen (gezüchtet) Kräuter: <u>Salbei</u> Getränke: Pfefferminztee	Hülsenfrüchte: Kichererbse, Mungbohne Meeresfrüchte: Auster, Tintenfisch Sonstiges: Mu-Erh-Pilz, Olive, Umeboshi-Pflaume

ERNÄHRUNG NACH DEN



KALT	Getreide: Weizenkleie, Weizensprossen Gemüse/Salate: Mungbohnsensprossen, Sauerampfer, Tomate Obst: Ananas, Kiwi, Rhabarber, Zitrone Milchprodukte: Joghurt		Gemüse: Salatgurke Obst: Honigmelone, Kaki, Mango, Papaya, Wassermelone		Meeresalgen: Hijiki, Kombu, Nori, Wakame Meeresfrüchte: Kaviar, Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren), Krebs, Miesmuschel Gewürze: Salz, Soja- soße (Tamari, Shoyu) Sonstiges: Agar-Agar Getränke: Mineralwasser, Wasser (kalt)
-------------	--	--	---	--	---

Kursiv = frisch; Unterstrichen = getrocknet