

Die Fünf Elemente Ernährung



food4life

Kraft und Gesundheit durch Ernährung

ELEMENTE	HEISS	WARM	NEUTRAL	ERFRISCHEND	KALT		
<p>Holz sauer bewahrt die Säfte zieht zusammen</p>		<p>Getreide: Grünkern</p> <p>Fleisch: Huhn</p> <p>Kräuter / Gewürze: Essig Petersilie</p> <p>Getränke: Kirschsafte</p>	<p>Obst: Granatapfel Kumquat</p> <p>Getreide: Dinkel Weizen Bulgur Couscous</p> <p>Treibmittel: Backferment Hefe Sauerteig</p>	<p>Milchprodukte: Buttermilch Frischkäse Kefir Sauermilch Sauerrahm Topfen</p> <p>Obst: Apfel, sauer Clementinen Erdbeere Heidelbeere Johannisbeere Mandarine Orange Preiselbeere Sauerkirsche Stachelbeere</p> <p>Getränke: Brottrunk Champagner Fruchtsaft Hibiskustee Malventee Melissentee Prosecco Weißwein</p> <p>Gemüse: Sauerkraut Sprossen</p> <p>Fleisch: Ente</p>	<p>Gemüse: Mungbohnenprosse Sauerampfer Tomate</p> <p>Obst: Ananas Kiwi Rhabarber Zitrone</p> <p>Milchprodukte: Joghurt</p> <p>Getränke: Weizenbier</p> <p>Getreide: Weizenkleie Weizen gekeimt</p>		
<p>Feuer bitter trocknet aus leitet nach unten</p>	<p>Fleisch: Hammel Lamm Schaf Ziege alle gegrillten Fleischsorten</p> <p>Getränke: Bitter-Likör Cognac Glühwein</p>	<p>Gemüse: Kohlsprossen</p> <p>Milchprodukte: Schafskäse Ziegenkäse Ziegenmilch</p> <p>Getränke: Getreidekaffee Kaffee Rotwein</p>	<p>Gemüse / Salat: Feld-/ Vogerlsalat Brennessel Endiviensalat Eisbergsalat Olive Rote Rube</p> <p>Getreide: Amaranth Quinoa Roggen</p>	<p>Getreide: Buchweizen</p> <p>Gemüse/Salat: Artischocke Chicoree Kopfsalat Löwenzahn Pastinake Radicchio Ruccola</p> <p>Obst: Holunderbeere Pampelmuse Quitte Zitronenschale</p> <p>Kräuter / Gewürze: frischer Salbei</p> <p>Getränke: Altbier Grüntee Pils</p>	<p>Getränke: Enziantee Frauenmanteltee Klettenwurzelttee Löwenzahnwurzelttee Schafgarbentee Wermuth</p>		
<p>Erde süß befuchtet, entspannt baut Qi auf, verteilt</p>	<p>Kräuter / Gewürze: Fenchelsamen Zimt</p>	<p>Getreide: Sago Süßreis</p> <p>Gemüse: Fenchel Kastanie Hokkaidokürbis Süßkartoffel</p> <p>Obst: Marille Korinthe Pflirsich Rosine Süßkirsche</p>	<p>Getreide: Polenta</p> <p>Gemüse: alle Kohlsorten Austernpilze Fisolen Erbse Karotte Flaschenkürbis/ Kürbis Erdäpfel Kohlrabi Rüben Shiitakepilze Yamswurzel</p> <p>Obst: getr. Dattel getr. Feige getr. Zwetschke getr. Traube</p> <p>Fleisch: Kalb Rind</p>	<p>Milchprodukte: Butter Ei Käse Kuhmilch Schlagobers</p> <p>Kräuter / Gewürze: Safran</p> <p>Süßmittel: Honig Malz Marzipan Rohrzucker</p> <p>Nüsse / Samen: Kürbiskerne Haselnuß Pistazie Mandel Sesam Sonnenblumenkerne</p> <p>Getränke: Maishaartee Malzbier Süßholztee Traubensaft</p>	<p>Getreide: Gerste Hirse</p> <p>Gemüse: Melanzane Avocado Karfiol Broccoli Champignon Chinakohl Mangold Paprika Schwarzwurzeln Sellerie Spargel Spinat Zucchini</p> <p>Obst: Apfel, süß Banane Birne frische Trauben</p> <p>Sojaprodukte: Tofu Sojamilch</p>	<p>Kräuter / Gewürze: frischer Estragon Kuzu Pfeilwurzelmehl</p> <p>Süßmittel: Ahornsirup</p> <p>Nüsse / Samen: Cashewnuß</p> <p>Speiseöle: Olivenöl Sesamöl Sojaöl Sonnenblumenöl Weizenkeimöl</p> <p>Getränke: Apfelsaft Gemüsesaft</p>	<p>Gemüse: Gurke</p> <p>Obst: Honigmelone Kaki Mango Wassermelone Papaya</p> <p>Süßmittel: weisser Zucker</p>
<p>Metal scharf löst Stagnation leitet nach oben</p>	<p>Kräuter / Gewürze: Cayennepfeffer Chili Curry getr. Ingwer Knoblauch Pfeffer Piment Tabasco</p> <p>Getränke: Korn Yogitee Whisky Wodka</p>	<p>Getreide: Hafer</p> <p>Gemüse: Frühlingszwiebel Lauch Kren Zwiebel</p> <p>Fleisch: Fasan Hirsch Rebhuhn Reh Wachtel Wildschwein Wildhase</p> <p>Milchprodukte: Schimmelkäse Quargel Münster-Käse</p>	<p>Kräuter / Gewürze: getr. Basilikum Cumin (Kreuzkümmel) frischer Dill frischer Ingwer Kardamom Muskat Koriander Kümmel Liebstöckel Lorbeer Mayoran Masala Nelke Schnittlauch Senfsamen Sternanis getr. Estragon getr. Oregano getr. Rosmarin getr. Thymian</p> <p>Getränk: Reiswein</p>	<p>Fleisch: getr. Gans Pute Wachtel Wildkaninchen</p> <p>Gemüse: schwarzer Rettich</p> <p>Getreide: Reis</p>	<p>Gemüse: Radieschen Weisser Rettich</p> <p>Fleisch: Stallkaninchen</p> <p>Kräuter / Gewürze: Kresse</p> <p>Getränke: Pfefferminztee</p>		
<p>Wasser salzig weicht auf leitet nach unten</p>	<p>Fleisch: Pferd Fohlen</p>	<p>Fisch: Aal Garnele Hummer Kabeljau geräucherter Fisch Languste Shrimps Sardelle Scholle Thunfisch</p>	<p>Fleisch: geräuchertes, gepökeltes, luftgetrocknetes Fleisch</p> <p>Hülsenfrüchte: Adukibohne Erbse Linse Sojabohne Saubohne</p> <p>Fisch: Karpfen Barsch Forelle Lachs Tintenfisch</p>	<p>Fleisch: Schwein Taube</p> <p>Kräuter / Gewürze: Miso</p>	<p>Hülsenfrüchte: Mungbohne Kichererbse</p> <p>Fisch: Calamari Tintenfisch</p>	<p>Algen: Iziki Kombu Nori Wakame</p> <p>Fisch: Austern Kaviar Krebs Krabben Miesmuscheln</p> <p>Kräuter / Gewürze: Agar-Agar Miso Salz Sojasauce</p> <p>Getränke: Mineralwasser</p>	