

## TCM Lebensmittelliste kühlend

| ERFRISCHEND  | KALT  |
|--|---|
| <p style="text-align: center;"><b>Gemüse:</b><br/>Sauerkraut, Sprossen, Kapuzinerkresse, Artischoke, Chicoree, Pastinake, Brokkoli, Champignon, Chinakohl, Melanzani, Mangold, Karfiol, Paprika, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Stangensellerie, Spinat, Zucchini, Radieschen, Radieschensprossen, Rettich,</p> | <p style="text-align: center;"><b>Gemüse:</b><br/>Mungobohnensprossen, Sauerampfer, Tomaten, Gurke, Avocado</p>                         |
| <p style="text-align: center;"><b>Salat:</b><br/>Kopfsalat, Löwenzahn, Radicchio, Rucola</p>   |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Obst:</b><br/>Apfel (sauer), Clementine, Erdbeere, Heidelbeere, Johannisbeere, Mandarine, Orange, Preiselbeere, Sauerkirsche, Stachelbeere, Holunderbeere, Grapefruit, Quitte, Banane, Birne, Traube</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Obst:</b><br/>Ananas, Kiwi, Rhabarber, Zitrone, Honigmelone, Wassermelone, Kaki, Mango, Papaya</p>    |
| <p style="text-align: center;"><b>Milchprodukte:</b><br/>Buttermilch, Frischkäse, Kefir, Sauermilch, Sauerrahm, Topfen, Schlagobers</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Milchprodukte:</b><br/>Joghurt</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Getränke:</b><br/>Brottrunk, Fruchtsaft, Apfelsaft, Gemüsesaft, Hibiskustee, Malventee, Orangenblütentee, Pfefferminztee<br/>Melissentee</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Getränke:</b><br/>Enzian, Frauenmantel, Klettenwurzel, Löwenzahnwurzel, Schafgarbe, Mineralwasser</p> |
| <p style="text-align: center;"><b>Gewürze/Kräuter:</b><br/>Estragon, Salbei, Kresse, Zitronenschale, Minze, Melisse, Ahornsirup</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Gewürze:</b><br/>Salz, Tamari, Shoju</p>  |
| <p style="text-align: center;"><b>Nüsse:</b><br/>Cashew</p>  | <p style="text-align: center;"><b>Algen:</b><br/>Iziki, Kombu, Nori, Wakame</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Öle:</b><br/>Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl</p>   |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Getreide:</b><br/>Weizen, Buchweizen, Hirse, Gerste</p>  |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Hülsenfrüchte:</b><br/>Kichererbse, Mungobohne, Soja, Tofu, Sojamilch</p>  |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Fleisch:</b><br/>Ente</p>  |   |
| <p style="text-align: center;"><b>Fisch:</b><br/>Austern, Calamari</p>   | <p style="text-align: center;"><b>Fisch:</b><br/>Kaviar, Krabben, Krebs, Miesmuschel</p>  |

adaptiert nach:

Ea(s)t meets West - Fit und gesund mit der Westlichen 5-Elemente-Ernährung

Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der 5-Elemente-Ernährung

Veronika Ottenschläger, Claudia Radbauer

