

ERDE Milz/Magen süß

Heiß:	Warm:	Neutral:	Kühl:	Kalt:
Gewürze: Anis + warm Chili Curry Süßmittel: Gerstenmalz Lakritze Malzzucker Fleisch: Essenzen Lamm Kraftsuppen Getränke: Liköre Glühwein	Gewürze/Süßigkeit Fenchelsamen/Tee Honig Kümmel Malz Melasse Marzipan Paprika mild Süßholz Vanille Getreide/Nüsse/Same Dinkel + neutral (n) Hafer Reis + neutral Kürbiskerne Mandeln + n Leinsamen Leinöl Ölsamen Quinoa + n Pistazien + n Pinienkerne Sonnenblumenkern +n Walnuss/öl Gemüse: Fenchel Kohl + n Kürbis + n Okra Paprika Pastinake Peperoni Rosenkohl Süßkartoffel + n Zuckerschote Obst: Aprikose Kaktusfeige Korinthe Pfirsich + n Sultanine Süßkirsche + n Fleisch/Fisch: Aal Forelle Hirsch Huhn Lachs + n Lamm Pute Ziege Eigelb Schafs/Ziegenmilch und Käse Getränke: Dessertweine	Gewürze/Süßigkeit Honig Johannisbrotmehl Pektin Stevia Süßstoff bitte meiden Zucker bitte meiden Kräuter: Kamille/Tee Getreide/Nüsse: Buchweizen Cashewnuss Erdnuss Grünkern Grieß Hirse + kühl Kokos + Kokosöl Linsen Mandel Mais Malz Pistazien Quinoa Roggen Sesam schwarz Gemüse: Blumenkohl Grüne Bohnen + kühl Brokkoli Erbse Karotte Kartoffel Kichererbsen Mais / Öl Marone Petersilienwurzel Rote Beete + kü Süßkartoffel Obst: Brombeere Dattel +warm Feige Himbeere Mirabelle Papaya Pflaume Weintraube Fleisch/Fisch: Barsch Gans Hase wild + kühl Kalbsfleisch Rind+ w Truthahn Margarine Eier, Sahne	Kräuter/Gewürze: Brunnenkresse Dill Kerbel Hülsenfrüchte: Bohne/Erbse Sojabohnen + n Getreide/Nüsse: Amaranth Buchweizen Gerste Kokosnuss Risottoreis Sesam weiß Weizen Gemüse/Pilze: Aubergine Avocado Champignons Chinakohl Blattsalat Eisbergsalat Mangold Paprika Sellerie Spargel Staudensellerie Zucchini Obst: Ananas Apfel Birne Erdbeere Holunder + n Honigmelone Johannisbeere Mandarine Papaya Preiselbeere Quitte Stachelbeere Fleisch Ente Schwein Öle: Olivenöl Sonnenblumenöl + n Milch/Sojaprodukte Butter Buttermilch Frischkäse Joghurt Käse Quark Sauerrahm Sojamilch	Gemüse: Austernpilze Champignon Chicoree +kühl Chinakohl Eisbergsalat Gurke Kerbelrübchen Kürbis Maronenpilz Morchel Muskatkürbis Pfifferling Schwarzwurzel + kühl Spargel Steinpilz Tofu Obst: Banane Kaki Kiwi Mango + kühl Orange + kühl Wassermelone Fleisch/Fisch: Krebs Krabben