

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl		Kalt
<p style="text-align: center;">Holz</p> <p style="text-align: center;"><i>Sauer leitet nach Innen Bewahrt die Säfte</i></p>		Getreide: <i>Grünkern</i> Früchte: <i>Granatapfel</i> <i>Kirschenkompott, ungesüßt</i> <i>Kumquat</i> Kräuter/Gewürze: <i>Apfelessig</i> <i>Balsamicoessig</i> <i>Bärlauch</i> <i>Petersilie</i> <i>Reisessig/Genmais</i> <i>Umesu (essigsaurer Würzsoße)</i> Weinessig Getränke: <i>Granatapfelsaft, ungesüßt</i> <i>Kirschsäfte, ungesüßt</i> <i>Petersilientee</i>	Getreide: <i>Dinkel</i> <i>Kamut</i> Früchte: <i>Boxdorn/Fructus Lycii/Goji Beere</i> <i>Brombeeren</i> <i>Himbeeren</i> Milchprodukte: <i>Topfen/Quark, fett</i> <i>Topfen/Quark, mager</i> Getränke: <i>Früchtetee</i> <i>Hagebuttentee</i>	Getreide: <i>Weizen</i> Gemüse: <i>milchsauer eingelegtes Gemüse</i> <i>Sauerkraut</i> Sprossen: Alfalfasprossen, gekauft¹ <i>Alfalfasprossen, selbst gezüchtet, ab dem 6. Tag</i> <i>Hülsenfrüchtesprossen</i> Früchte: <i>Apfel, sauer</i> <i>Clementine</i> <i>Erdbeere</i> <i>Heidelbeeren, gezüchtet</i> <i>Heidelbeeren, wild</i> <i>Mandarine</i> <i>Moosbeere/Cranberry</i> <i>Orange/Apfelsine</i> <i>Preiselbeere</i> <i>Ribisel/Johannisbeere</i> <i>Stachelbeere</i> <i>Weichsel/Sauerkirsche</i>	Fleisch: <i>Ente</i> Milchprodukte: <i>Buttermilch</i> <i>Crème Fraîche</i> <i>Hüttenkäse</i> <i>Kefir</i> <i>Mozarella</i> <i>Ricotta/Frischkäse</i> <i>Sauermilch/Dickmilch</i> <i>Sauerrahm/saure Sahne</i> Kräuter/Gewürze: <i>Kapuzinerkresse</i> Getränke: <i>Brottrunk</i> Fruchtsaft² <i>Hibiskustee</i> <i>Malventee</i> <i>Melissentee</i> Alkoholische Getränke: Most (Vorstufe von Wein) <i>Prosecco</i> <i>Sekt</i> Wein, Weiß-, sauer	Gemüse: Essiggurkerl, konventionell <i>Gurke, saure, selbsteingelegt</i> <i>Paradeiser/Tomate</i> Sprossen: <i>Mungbohnsensprossen</i> Früchte: <i>Ananas</i> <i>Guave</i> <i>Kiwi</i> <i>Limette</i> <i>Rhabarber</i> <i>Sanddorn</i> <i>Zitrone</i> Milchprodukte: <i>Joghurt, 3,5%-ig</i> Kräuter/Gewürze: <i>Ketchup, Bio-</i> Ketchup, konventionell <i>Sauerampfer</i> <i>Tomatenmark</i> <i>Zitronenmelisse</i> Alkoholische Getränke: Weizenbier

Nahrungsmittel, die noch nicht nach Element und Temperaturverhalten klassifiziert sind:

Meeresfrüchte u. ä.:
Schnecken

Milchprodukte:
Molke

Getränke:
Limonaden (Cola, Fanta, etc.)

Öle/Fette:
Öl aus schwarzen Johannisbeeren

Sonstiges:
Eis
Künstliche Süßstoffe
Sorbet

grün = sehr gut, Gruppe 1

orange = wenig

rot = nein

violett = sehr gut, Gruppe 2

blau = gut

schwarz = keine Daten zu den Stoffwechselformen

Essen Sie bei jeder Mahlzeit entweder Nahrungsmittel der Gruppe 1 oder der Gruppe 2

¹ Unausgereifte Alfalfasprossen enthalten den Giftstoff Canavanin. Gekaufte Alfalfasprossen sind in der Regel nicht ausgereift und sollten daher nicht gegessen werden.

² Einzelne Fruchtsäfte können bei therapeutischem Einsatz besser bewertet sein.

Element	Heiß	Warm	Neutral	Kühl	Kalt
<p><i>Feuer</i></p> <p><i>Bitter</i></p> <p><i>Leitet nach unten regt die Transformation an</i></p>	<p>Fleisch: gegrilltes Fleisch - je nach Sorte Hammel, Filet Hammel, Keule Lamm, Keule, Bug Lamm, Brust Ziege</p> <p>Alkoholische Getränke: Bitterlikör Cognac Glühwein</p>	<p>Gemüse: Kohlsprossen/Rosenkohl</p> <p>Milchprodukte: Fetakäse (vom Schaf) Schafmilch, pasteurisiert, homogenisiert Ziegenkäse Ziegenmilch, pasteurisiert, homogenisiert</p> <p>Kräuter/Gewürze: Basilikum, frisch Beifuß, getrocknet Bockshornkleesamen Bohnenkraut Gelbwurz/Kurkuma Kerbel, frisch Oregano, frisch Paprikapulver, süß Rosmarin, frisch Thymian, frisch Wacholderbeere Ysop</p> <p>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Mohn</p> <p>Sonstiges: Johannisbrotmehl/Carob Kakaopulver Schokolade, bitter</p> <p>Getränke: Kaffee Kaffee, koffeinfrei, Bio- Kaffee, koffeinfrei, konventionell</p> <p>Alkoholische Getränke: Rotwein</p>	<p>Getreide: Amaranth Quinoa Roggen</p> <p>Gemüse/Salate: Eisbergsalat Endiviensalat Rote Rübe/Rote Beete, gekocht Vogerl-/Rapunzel-/Feldsalat</p> <p>Kräuter/Gewürze: Brennnessel</p> <p>Getränke: Getreidekaffee</p>	<p>Getreide: Buchweizen</p> <p>Gemüse/Salate: Artischocke Chicorée Häuptelsalat/Kopfsalat Löwenzahnblätter Pastinake Radicchio Rote Rüben/Rote Beete, roh Rucola</p> <p>Früchte: Grapefruit/Pampelmuse Holunderbeeren Quitte</p> <p>Kräuter/Gewürze: Salbei, frisch</p> <p>Getränke: Pu-Erh Tee Rotbuschtee Schwarzer Tee</p> <p>Alkoholische Getränke: Altbier (dunkel, mit viel Malz)</p>	<p>Getränke: Baldriantee Eisenkrauttee Enziantee Frauenmanteltee Grüner Tee Klettenwurzeltee Löwenzahnwurzeltee Schafgarbentee Wermuttee</p> <p>Alkoholische Getränke: Bier/Pils</p>

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i></p> <p><i>Verteilt in</i></p> <p><i>alle</i></p> <p><i>Richtungen</i></p> <p><i>nährt und</i></p> <p><i>befeuchtet</i></p>	Gewürze: Zimt	Getreide: Süßreis/Mochireis Gemüse: Fenchel, Gemüse Hokkaidokürbis Süßkartoffel Früchte: Kirsche Marille/Aprikose Nektarine Pfersich Rosine, Korinthe, Sultanine Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Edelkastanie/Marone Erdnüsse Kokosnuss/-flocken Pinienkerne Walnuss Fleisch: Huhn, Brat- Huhn, Brust Huhn, Keule Huhn, Suppen- Öle/Fette: Erdnussöl Kürbiskernöl Mohnöl Rapsöl Sojaöl Walnussöl Stärke: Sago	Getreide: Hirse Mais Polenta Gemüse: Chinakohl Erdäpfel/Kartoffel Fisolen/Grüne Bohnen Flaschenkürbis Karotte Kohlrabi Kraut/Kohl Kürbis, mit harten Kernen/Winterkürbis Rotkraut/-kohl Speiserübe Steckrübe/Kohlrübe Wasserkastanie Weiße Rübe Weißkraut Wirsingkohl Yamswurzel Pilze: Austernpilz Shiitakepilz Waldpilze Früchte: Dattel, getrocknet Feige, getrocknet Litschi Longan Mirabelle Zwetschke/Pflaume, frisch Zwetschke/Pflaume, getrocknet	Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Haselnuss Hickorynüsse Kürbiskerne Lotoskern Macademianüsse Mandeln Pekannuss Pistazien Sesamsamen Sonnenblumenkerne Hülsenfrüchte: Erbsen, frisch Lopino Fleisch: Kalb Kalb, Leber Rind Rind, Zunge, Leber Strauß Eier: Ei, Ente Ei, Huhn Milchprodukte: Käse, ab 45 %, z.B. Gouda, Tilsiter Magerkäse Magermilch Milch, laktosefrei Vollmilch, pasteurisiert, homogenisiert Gewürze: Safran Vanille, echt	Getreide: Gerste YiYiRen/Hiobsträne Gemüse: Broccoli Grünkohl Karfiol/Blumenkohl Kürbis, mit weichen Kernen/Sommerkürbis Lotoswurzel Mangold Melanzani/Aubergine Okra Paprika, alle Farben Schwarzwurzel Sellerieknolle Selleriestangen Spargel Spinat Topinambur Zucchini, alle Sorten Pilze: Champignon Früchte: Apfel, süß Birne Weintrauben Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Cashewnüsse Leinsamen Paranüsse Hülsenfrüchte: Tofu	Milchprodukte: Schlagobers/Sahne, süß Öle/Fette: Avocadoöl Distelöl Leinöl Margarine Olivenöl Sesamöl Sonnenblumenöl Traubenkernöl Weizenkeimöl Kräuter/Gewürze: Estragon, frisch Stärke Kuzu Pfeilwurzelmehl Süßmittel: Agavendicksaft Ahornsirup Apfeldicksaft Birnendicksaft Guavendicksaft Honig Malz (alle Sorten) Melasse Zucker, Vollrohr- Zuckerrübensirup Getränke: Apfelsaft Birnensaft Gemüsesaft Sojamilch Sonstiges: Schokolade, Milch-	Gemüse: Bambussprossen Salatgurke Früchte: Banane Honigmelone Kakifrukt Karambol Mango Maulbeeren Papaya Wassermelone Zuckermelone Nüsse, Samen, fettreiche Früchte: Avocado Süßmittel: Zucker, weiß

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl		Kalt
<p><i>Erde</i></p> <p><i>Süß</i></p> <p><i>Verteilt in</i></p> <p><i>alle</i></p> <p><i>Richtungen</i></p> <p><i>nährt und</i></p> <p><i>befeuchtet</i></p>		<p>Sonstiges:</p> <p>Kokosmilch</p> <p>Marzipan</p> <p>Alkoholische</p> <p>Getränke:</p> <p>Honigwein</p> <p>Likör</p> <p>Portwein</p>	<p>Öle/Fette:</p> <p>Borretschöl</p> <p>Butter</p> <p>Butterschmalz/Ghee</p> <p>Fischöl</p> <p>Gänseschmalz</p> <p>Hanföl</p> <p>Kokosfett</p> <p>Maiskeimöl</p> <p>Mandelöl</p> <p>Nachtkerzenöl</p> <p>Palmkernöl</p> <p>Palmöl</p> <p>Schwein, Schmalz</p> <p>Sonstiges:</p> <p>Gelatine</p> <p>Hefe</p> <p>Mayonnaise,</p> <p>konventionell</p> <p>Mayonnaise,</p> <p>selbstgemacht mit</p> <p>Oliveneröl</p>	<p>Getränke:</p> <p>Maishaartee</p> <p>Mandelmilch</p> <p>Reismilch</p> <p>Süßholztee</p> <p>Traubensaft, rot</p> <p>Traubensaft, weiß</p> <p>Alkoholische</p> <p>Getränke:</p> <p>Malzbier</p>			

Element	Heiß	Warm		Neutral	Kühl	Kalt	
Metall <i>Scharf</i> <i>Leitet nach</i> <i>oben und</i> <i>außen</i> <i>Bewegt</i> <i>und löst</i> <i>Stagnation</i>	Gemüse: Peperoni Fleisch: Hirsch Milchprodukte: Blauschimmelkäse, z.B. Gorgonzola Kräuter/Gewürze: Cayennepfeffer Chilischote Currypulver Ingwer, getrocknet Knoblauch Pfeffer Piment Sternanis Getränke: Yogitee Alkoholische Getränke: Alkohol, hochprozentig	Getreide: Hafer Gemüse: Frühlingszwiebeln Kren/Meerrettich Pak Choi/Bok Choy Porree/Lauch Schalotten Zwiebel, roh Fleisch: Elch Fasan Rebhuhn Rehrücken Wildschwein Milchprodukte: Käse, stark fermentiert, ab 45 %, z. B. Emmentaler, Bergkäse Magerkäse, z.B. Harzerkäse/Handkäse/Quargel Rot- und Weißschimmelkäse, ab 45 %, z.B. Münsterkäse, Brie, Camembert Parmesan	Kräuter/Gewürze: Anissamen Basilikum, getrocknet Dill Estragon, getrocknet Fenchelsamen Ingwer, frisch Kardamom Kerbel, getrocknet Koriander, frisch Koriandersamen Kreuzkümmel/Cumin Kümmel Liebstöckel Lorbeer Majoran Masala, je nach Mischung Muskatblüte Muskatnuss Nelke Oregano, getrocknet Rosmarin, getrocknet Schnittlauch Senf, Bio- Senf, konventionell Senfsamen Thymian, getrocknet Wasabi Getränke: Hafermilch Alkoholische Getränke: Reiswein/Sake	Getreide: Basmatireis Vollkornreis Wildreis Gemüse: Rettich, schwarz Fleisch: Gans Hase Taube Truthahn/Pute, Brust Truthahn/Pute, Keule Wachtel	Gemüse: Daikon Fleisch: Kaninchen Kräuter/Gewürze: Kresse Radieschen Radieschensprossen Rettich, weiß Getränke: Pfefferminztee Alkoholische Getränke: Champagner Wein, Weiß-, trocken		

Element	Heiß	Warm	Neutral		Kühl	Kalt
<p><i>Wasser</i></p> <p><i>Salzig</i></p> <p><i>Leitet in die Tiefe</i></p> <p><i>Festigt die Knochen</i></p> <p><i>Löst Stagnation</i></p>		<p>Fisch:</p> <p>Aal</p> <p>Abalone, Meerohren</p> <p>Fisch, geräuchert - je nach Sorte</p> <p>Flunder</p> <p>Garnele („Krabbe“, Crevette oder Shrimps)</p> <p>Hummer</p> <p>Jakobsmuschel</p> <p>Kabeljau/Dorsch</p> <p>Lachs</p> <p>Languste</p> <p>Makrele</p> <p>Miesmuschel</p> <p>Sardelle/Anchovis</p> <p>Scholle</p> <p>Seehecht</p> <p>Seelachs</p> <p>Thunfisch, dunkles Fleisch</p> <p>Thunfisch, helles Fleisch</p> <p>Fleisch:</p> <p>gepökeltes, gesalzenes, geräuchertes und luftgetrocknetes Fleisch</p> <p>Salami</p> <p>Schwein, Kochschinken</p> <p>Schwein, Speck</p>	<p>Fisch:</p> <p>Barsch (Fluss-, See-, Zacken-)</p> <p>Barsch (Gold-, Rot-)</p> <p>Brasse</p> <p>Forelle</p> <p>Hai</p> <p>Hecht</p> <p>Heilbutt</p> <p>Hering</p> <p>Karpfen</p> <p>Katfisch/Steinbeißer</p> <p>Mahi-Mahi</p> <p>Meeräsche</p> <p>Renke/Maräne/Felchen</p> <p>Sardine</p> <p>Schellfisch</p> <p>Seesaibling</p> <p>Snapper</p> <p>Steinbutt</p> <p>Venusmuschel</p> <p>Wels</p> <p>Zander</p>	<p>Fleisch:</p> <p>Schwein, Filet, Kotelett</p> <p>Schwein, Leber</p> <p>Hülsenfrüchte:</p> <p>Adzukibohnen</p> <p>Augenbohnen/Kuhbohnen</p> <p>Dicke Bohne/Saubohne/Fava-Bohne³</p> <p>Erbsen, getrocknet</p> <p>Kidneybohnen</p> <p>Linsen</p> <p>Tempeh</p> <p>Wachtelbohnen/Pinto-Bohnen</p> <p>Sonstiges:</p> <p>Miso</p>	<p>Fisch/Meeresfrüchte:</p> <p>Austern</p> <p>Calamari/Octopus/Tintenfisch</p> <p>Nüsse, Samen, fettreiche Früchte:</p> <p>Oliven, mariniert</p> <p>Hülsenfrüchte:</p> <p>Butterbohne</p> <p>Kichererbsen</p> <p>Limabohnen</p> <p>Mungbohnen</p> <p>Schwarze Bohnen</p> <p>Sojabohne</p> <p>Weißer Bohnen</p> <p>Sonstiges:</p> <p>Umeboshi-Pflaume</p>	<p>Algen:</p> <p>Agar-Agar</p> <p>Arame-Alge</p> <p>Blasentang</p> <p>Dulse-Alge</p> <p>Hijiki-Alge</p> <p>Irish Moos</p> <p>Kelp</p> <p>Kombu-Alge</p> <p>Laver-Alge</p> <p>Nori-Alge</p> <p>Spirulina</p> <p>Wakame-Alge</p> <p>Meeresfrüchte:</p> <p>Flusskrebs</p> <p>Kaviar</p> <p>Krabbe (rundes Panzertier mit Scheren)</p> <p>Gewürze:</p> <p>Salz, jodiert, natriumarm</p> <p>Salz, Stein-, Meer-</p> <p>Sojasoße (Tamari, Shoyu)</p> <p>Getränke:</p> <p>Mineralwasser mit Kohlensäure</p> <p>Wasser, Leitungs-, je nach Qualität</p> <p>Wasser, Quell-</p>

³ Fava-Bohnen können bei Personen mit entsprechender genetischer Veranlagung den sogenannten Favismus (eine lebensbedrohliche Art von Anämie) auslösen und sollten daher vermieden werden. (Quelle: Fallon, Sally & Mary Enig. 2001². Nourishing Traditions. The Cookbook that Challenges Politically Correct Nutrition and the Diet Dictocrats. Washington: New Trends Publishing, S. 495.)