



Temperaturverhalten von Nahrungsmitteln

Lebensmittel werden nach Yin und Yang bzw. nach ihren thermischen Eigenschaften eingeteilt. Yin steht für Kälte und Flüssigkeit, Yang steht für Wärme und Trockenheit.

Kalt

Hasen- / Kaninchenleber
Pferdefleisch
Entenfleisch
Gänsefleisch
Fisch

Weizen
Hirse
Sojaprodukte

Stangen-Sellerie
Gurke
Banane
Kiwi
Tomate
Löwenzahn
Wassermelone
Ananas
Apfel
Birne

Sesamöl
Hühnereiweiß
Kuhmilch
Frischkäse

Heiß

Hühnerleber
Fasan
Hirschfleisch
Schaf- und Ziegenfleisch
Rindfleisch
Rindernieren

Schaf- & Ziegenmilch
Sojaöl
Rapsöl
Langkornreis
Rispenhirse
Klebreis
Ingwer

Neutral

Hafer
Buchweizen
Rundkornreis
Mais
Gerste

Karotte
Kartoffel
Hühnerei
Hühnereigelb
Butter
Kuhmilchjoghurt
Honig
Erdnussöl

Wachtel
Gänsefleisch
Taubenfleisch
Rinderleber
Schinken
Barsch
Hering
Karpfen