Vorschläge für ein stärkendes Frühstück oder Abendessen nach Trad. Chinesischer Medizin

Mit Brot

-Brot getoastet- kein Toastbrot (wichtig: bei Feuchtigkeit kein Pumpernickelbrot)
-Butter und Beerenmarmelade(bei Hausgemachter Marmelade unreife Früchte benutzen)

Suppe

-Kürbis, Karrotten-,Kartoffeln-,Broccoli-,Hirse-,Mais-, Gerste-,Reis, Haferschleimsuppe (Hafer vorher anrösten)
-Gewürze: Curry, Lorbeer, Rosmarin, (nur bei Kälte), Thymian, wenig Knoblauch(nur abends) Pfeffer, Zwiebel oder Frühlingszwiebel, Bouillon, Salz, Petersilie, Muskat, wenig Ingwer, Dill, milder oder pikanter Paprika, Basilikum, Oregano, Bohnenkraut
- Wichtig Keine Tomatensuppe, keine Beutelsuppen

Müesli

4 EL Haferflocken, 1EL Nüsse (Nussmischung für Salat aus dem Reformhaus) und 1 TL Guo Qi Zi (Rote Süssliche Beere die in der Chin. Arzneimitteltherapie verwendet wird) in Bratpfanne anrösten
1 Zimtstange sowie 2-3Dörrfrüchte dazugeben z.b. Dattel/Aprikose/Pflaume, Apfel usw.
Wichtig keine Bananen, Dörrfrüchte ungezuckert und ungeschwefelt
Mit Wasser ablöschen
Apfel, Birne oder Orange klein schneiden und beifügen
Würzen mit Zimt, evt. Kardamon/Ingwer
Evt. süssen mit Malzzucker (Gerstenmalz), Ahornsirup oder Honig
Anstelle von Haferflocken kann das Müesli auch mit Hirse oder Bulgur zubereitet werden.
Bei viel Feuchtigkeit Wasser weglassen- Trockenmuesli zubereiten

Getränke

Fenchel-Anis- Kümmeltee, Maisbart/Maishaar/Maisgriffeltee- unbedingt heiss trinken, Süssholzwurzeltee(muss gekocht werden)
Roter Traubensaft oder Most evt. mit heissem Wasser gemischt

Nahrungsmittel um die Mitte aufzubauen und zu stärken!

-Gekochtes Vollwertgetreide: Hirse, Hafer, Süssreis, Polenta, Amaranth, Bulgur, Reis
-Erwärmendes Gemüse; gebraten, gedünstet oder püriert: Karotten, Süsskartoffeln, Lauch, Fenchel, Kürbis, grüne Bohnen, Kohl, Frühlingszwiebeln, Wirz, Erbsen
-Hülsenfrüchte z.b Linsen
-Kleine Mengen erfrischendes Gemüse, zb. Mangold, Spinat,Brokkoli
-Kompotte: Zwetschgen, süsse Äpfel, Pfirsich, Aprikosen
-Trockenobst: Rosinen, Feigen, Pflaumen, Datteln, Aprikosen
-Fleisch: Rindfleischbrühe(keine Bouillonwürfel), Rind, Huhn, Lamm
-Fisch und Schalentiere, Austern mit Zitronensaft
-Nüsse, Pinienkerne, Pistazien, Waldnüsse, Mandeln, Sesam, Kokos, Haselnüsse (nicht zu viel von den Nüssen, zuerst in einer Pfanne ohne Öl anrösten)
Süssmittel: Gerstenmittel, Ahornsirup, kleine Mengen Vollrohrzucker, Honig
Gewürze: Vanille, Kardamon, Zimt, Ingwer, Muskatnuss, Oregano, Thymian, Rosmarin, Petersille
-Getränke: Getreidekaffe, roter Traubensaft mit warmen Wasser gemischt, Fencheltee, Süssholzwurzeltee, lauwarmes Hahnenwasser

Mitte schwächende Nahrungsmittel!

-Kalte und eisgekühlte Getränke
-Schwarzer Tee, Grüner Tee, Südfruchtsäfte
-Tomaten Gurken, Südfrüchte
-Milch, Milchprodukte
-Fette Speisen
-rohes Gemüse
-Weisser Zucker
-Weissmehl
-Salz
-Tiefgefrorene Speisen
-Mikrowellen Nahrung
-Scharfe Küche
-Rotwein, Hochprozentiger Alkohol

Weitere Fragen?
-Unsere Therapeutinnen helfen Ihnen gerne weiter! (Tel. 061 272 88 89)