

## Nahrungsmittel nach den 5 Elementen und ihrer thermischen Wirkung

© Ivonne Pannier, Heilpraktikerin & Yogalehrerin, [www.qi-balancing.de](http://www.qi-balancing.de), 0711 / 121 58 742

heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt
<b>Gewürze/Kräuter</b>				
	Essig, Petersilie			Zitrone
	Basilikum, Bockshornklee, Curcuma, Kakao, Oregano, Rosmarin, Thymian, Wacholder		Salbei	
	getratene Zwiebel, Anissamen, Fenchelsamen, Zimtpulver	Safran, Vanille	Estragon	
Cayenn, Chili, Curry, Knoblauch, Pfeffer, Piment, Tabasco, getrockneter Ingwer	Bärlauch, Cumin, Dill, Frischer Ingwer, Kardamom, Koriander, Kümmel, Lorber, Majoran, Muskat, Nelke, Rosenpaprika, Schnittlauch, Senf, Sternanis	Brunnenkresse, Schwarzer Rettich	Kresse, Koriander, Minze	
			Miso, Umeboshi-Pflaume, Oliven	Agar-Agar, Salz, Sojasoße
<b>Fleisch/Fisch/Soja</b>				
	Huhn		Ente	
gegrilltes Fleisch, Lamm, Schaf, Ziege				
		Rind, Kalb, Ei	Tofu, Sojamilch	
	Fasan, Rebhuhn, Hirsch, Reh, Wildhase, Wildschwein	Gans, Hase, Pute, Wachtel	Kaninchen	Pferd

## Nahrungsmittel nach den 5 Elementen und ihrer thermischen Wirkung

© Ivonne Pannier, Heilpraktikerin & Yogalehrerin, [www.qi-balancing.de](http://www.qi-balancing.de), 0711 / 121 58 742

heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt
	Fisch: Aal, Crevetten, Schrimps, Hummer, Kabeljau, Languste, Sardine, Sardelle, Thunfisch, geräucherter Fisch; Fleisch: Salami, Schinke, Fleisch (geräuchert, gepökelt, luftgetrocknet)	Fisch: Forelle, Heilbutt, Karpfen, Lachs; Fleisch: Schwein	Fisch: Auster, Calamari	Fisch: Kaviar, Krabbe, Krebs, Miesmuschel
<b>Obst</b>				
	Granatapfel, Kumquat, Pflaume, Zwetschge	Brombeere, Himbeere	Apfel (sauer), Clementine, Erdbeere, Heidelbeere, Johannisbeere, Kirsche (sauer), Manadrine, Orange, Preiselbeere, Stachelbeere	Ananas, Kiwi, Rhabarber, Zitrone
			Holunderbeere, Pampelmuse, Quitte	
	Aprikose, Pfirsich, Rosinen, Pflaumen (getrocknet), Süßkirsche	Dattel, Feige	Apfel (süß), Banane, Birne, Honigmelone, Mirabelle, Trauben	Wassermelone, Kaki, Mango, Papaya
<b>Gemüse/Salat</b>				
			Essiggemüse, milchsauervergorenes Gemüse, Sauerkraut	Sauerampfer, Tomaten
	Rosenkohl	Endiviensalat, Feldsalat, Rote Beete	Artischocke, Chicoree, Grüner Salat, Pastinake, Radicchio, Rucola	Eisbergsalat

## Nahrungsmittel nach den 5 Elementen und ihrer thermischen Wirkung

© Ivonne Pannier, Heilpraktikerin & Yogalehrerin, [www.qi-balancing.de](http://www.qi-balancing.de), 0711 / 121 58 742

heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt
	Fenchel, Kastanie, Kürbis, Süßkartoffel, gebratene Zwiebel/Schalotte	grüne Bohnen/Erbsen, Karotte, Kartoffel, Kohlrabi, Kohl, Petersilienwurzel, Rübe, Tobinambur Austernpilze, Waldpilze, Shitakepilze	Aubergine, Blumenkohl, Broccoli, Champignon, Chinakohl, Mangold, Paprika, Schwarzwurzel, Sellerie, Spargel, Spinat, Zucchini	Avocado, Gurke
	Zwiebel (roh), Lauch, Meerrettich, Frühlingszwiebel	Schwarzer Rettich, Brunnenkresse	Radieschen, Radieschensprossen, Rettich	
				Algen: Nori, Wakame, Kombu
Getreide/Hülsenfrüchte				
	Grünkern	Bulgur, Couscous, Dinkel	Weizen	Weizenkleie, Weizensprossen
		Amaranth, Quinoa, Roggen	Buchweizen	
	Süßreis	Hirse, Mais	Gerste, Hefebrot	
	Hafer	Reis		
		Adukibohne, Erbse, Linse, Rote Sojabohne, Saubohne	Kichererbse, Mungbohne, gelb/schwarze Sojabohne	
Öle/Nüsse/Süßmittel				
	Nüsse: Erdnuss, Kokos, Leinsamen, Pinienkerne, Pistazien, Walnuss; Speiseöle: Kürbiskernöl, Rapsöl, Sojaöl	Nüsse: Haselnuss, Kürbiskern, Mandel, Sesam, Sonnenblumenkerne; Süßmittel: Honig, Malz, Melasse, Rohrzucker	Nüsse: Cashewnuss; Speiseöle: Olivenöl, Sesamöl, Sonnenblumenöl, Weizenkeimöl; Süßmittel: Ahornsirup, Agavendicksaft	Süßmittel: weißer Zucker, Sirup

## Nahrungsmittel nach den 5 Elementen und ihrer thermischen Wirkung

© Ivonne Pannier, Heilpraktikerin & Yogalehrerin, [www.qi-balancing.de](http://www.qi-balancing.de), 0711 / 121 58 742

heiß	warm	neutral	erfrischend	kalt
<b>Milch/Käse</b>				
			Frischkäse, Quark, Kefir, Sauermilch	Joghurt
	Schafskäse, Ziegenkäse, Ziegenmilch			
		Butter, Ei, Käse, Kuhmilch	Sahne	
Schimmelkäse	Harzer Käse, Münster Käse			
<b>Getränke</b>				
	Kirschsafft	Hagebuttentee	Champagner, Früchtetee, Fruchtsaft, Hibiscustee, Malventee, Melissentee, Sekt, Weißwein, Weizenbier	
Bitterlikör, Cognac, Glühwein	Getreidekaffee, Kaffee, Rotwein	Bancha Tee, Pu-Erh-Tee, Schwarzer Tee	Altbier, grüner Tee, heißes Wasser	
	Fencheltee, Honigwein, Likör, Portwein	Malzbier, Süßholztee, Traubensaft	Apfelsaft, Birnensaft, Maishaartee, Orangenblütentee	
Yogitee, hochprozentiger Alkohol	Ingwertee, Reiswein		Pfefferminztee	
				Mineralwasser