



Thermik der Nahrungsmittel

Je nach Essgewohnheiten, werden sie entsprechend thermisch beeinflusst, was wiederum einen Einfluss auf Sie, bzw. Ihre ganzen physiologischen Abläufe haben.

Anleitung zum Ausfüllen:

Kommentar = falls zusätzliche Infos gemacht werden möchten

x = esse ich ab und zu

xx = esse ich regelmässig (2...3x/W)

xxx = esse ich viel (4...5x/W)

xxxx = esse ich sehr viel (täglich oder mehrmals täglich)

(**O** = esse ich selten)/ (**A** = Abneigung)

Getränke				
Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
Mineralwasser	Tee, grün	Tee schwarz trocknend	Kirschsafte	Ayurvedischer Tee
	Früchtetee		Kaffee –trocknend	Hochprozentiger Alkohol
	Apfelsafte		Rotwein	Süssgetränke m.künstl.Aromen
	Birnsafte			
	Most			
	Bier			
	Weisswein			
	Reismilch			
	Sojamilch			
Kuhmilch UHT	Kuhmilch-Vorzug			
Kommentar:				
Sonstiges				
Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
	Eiweiss	Ahornsirup	Essig	Zucker, weiss
	Joghurt	Hühnerei / Eigelb	Gerstenmalz	Salz
	Miso	Honig	Melasse	Senf
	Sauerrahm	Kokosmilch	Ursüsse / Rohrzucker	Glutamat
	Sojasauce	Palmzucker	Zucker, braun	
	Tofu	Süsse Sahne	Süssstoff	
Kommentar:				



Getreide				
-----------------	--	--	--	--

Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
	Amaranth	Buchweizen	Hafer	
	Dinkel	Polenta / Mais	Grünkern	
	Gerste	Reis	Kasha (Buchweizengrütze)	
	Hirse	Roggen	Süsser Reis	
	Weizen		Quinoa	
	Wilder Reis			

Kommentar:

Gemüse / Salate / Pilze				
--------------------------------	--	--	--	--

Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
Gurke	Artischocke	Grüne Bohnen	Fenchel	Knoblauch
Tomate	Aubergine	Grüne Erbsen	Frühlingszwiebel	
	Austernpilze	Karotte	Grünkohl	
	Avocado	Kartoffel	Kürbis	
	Blumenkohl	Kohlrabi	Lauch	
	Broccoli	Rote Bete	Pastinake	
	Champignon	Shiitakepilz	Petersilienwurzel	
	Chinakohl	Steinpilz	Rosenkohl	
	Eisbergsalat	Weisskohl	Süßkartoffel	
	Kopfsalat	Wirsing	Topinambur	
	Kresse		Zwiebel	
	Paprika			
	Radischen			
	Rettich			
	Rucola			
	Schwarzwurzel			
	Sellerieknolle			
	Spinat			



	Sprossen			
	Stangensellerie			
	Zucchini			

Kommentar:

Fleisch

Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
Schwein-Mast	Ente	Pute	Hirsch	Hammel
	Wildhase	Huhn	Gans	Gewürzte Wurstwaren
	Kaninchen		Rind	Geräucherte Wurst/ Fleisch
	Kalb		Wildschwein	
	Schwein-Bio		Lamm	
			Ziege	

Kommentar:

Fisch / Meeresfrüchte

Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
Krebs (Süsswasser)	Austern	Barsch	Aal	
Alge	Kaviar	Hering	Forelle	
	Tintenfisch	Karpfen	Garnelen / Schrimps	
		Sardine	Kabeljau	
		Krabbe	Lachs	
			Miesmuschel	
			Scholle	
			Thunfisch	

Kommentar:

Öle / Fette

Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
	Distelöl	Butter	Kürbiskernöl	
	Weizenkeimöl	Erdnussöl	Rapsöl	



	Sesamöl	Olivenöl	Sojaöl	
	Sonnenblumenöl		Walnussöl	

Kommentar:

Früchte / Beeren

Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
Banane	Ananas	Aprikose	Granatapfel	
Grapefruit	Apfel	Litschi	Kirsche, süss	
Kaki	Birne	Papaya	Pfirsich	
Kiwi	Brombeere	Traube	Pflaume	
Orange	Heidelbeere			
Rhabarber	Himbeere			
Wassermelone	Holunder			
Zitrone	Honigmelone			
Limone	Johannisbeere			
	Mandarine			
	Mango			
	Mirabelle			
	Quitte			
	Stachelbeere			
	Sauerkirschen			

Kommentar:

Getrocknete Gewürze

Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
		Safran	Anis	
			Cumin/Kreuzkümmel	
			Curcuma / Gelbwurz	
			Fenchel	
			Kakao	
			Kardamom	



			Kümmel	
			Muskatnuss	
			Nelke	
			Koriander	
			Paprika, mild	
			Senfsamen	
			Sternanis	
			Vanille	
			Wacholderbeere	

Kommentar:

Frische Küchenkräuter

Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
Löwenzahn	Estragon	Majoran	Bohnenkraut	Chilischote
Zitrone	Kerbel	Oregano	Brennessel	Knoblauch
Limette	Kresse		Ingwer frisch	
	Pfefferminze		Bärlauch	
	Rucola		Koriandergrün	
	Schalen v. Zitrusfrüchten		Liebstöckel	
			Lorbeer	
			Meerrettich	
			Petersilie	
			Rosmarin	
			Salbei	
			Schnittlauch	
			Thymian	
			Ysop (Eisenkraut)	
			Basilikum	

Kommentar:

Hülsenfrüchte / Nüsse / Samen



Kalt	Erfrischend	Neutral	Warm	Heiss
	Weisse Butterbohnen	Adzukibohnen	Haselnüsse	
	Rote Nierenbohnen	Erbсен	Esskastanien / Maronen	
	Limabohnen	Linsen	Walnüsse	
	Gelbe Sojabohnen	Schwarzaugenbohnen	Pinienkerne	
		Schwarze Sojabohnen		
		Kichererbsen		
		Cashewkerne		
		Erdnüsse		
		Kürbiskerne		
		Mandeln		
		Pistazien		
		Sesam		
		Sonnenblumenkerne		
		Mungbohnen		
Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:	Anzahl:
%	%	%	%	%